A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

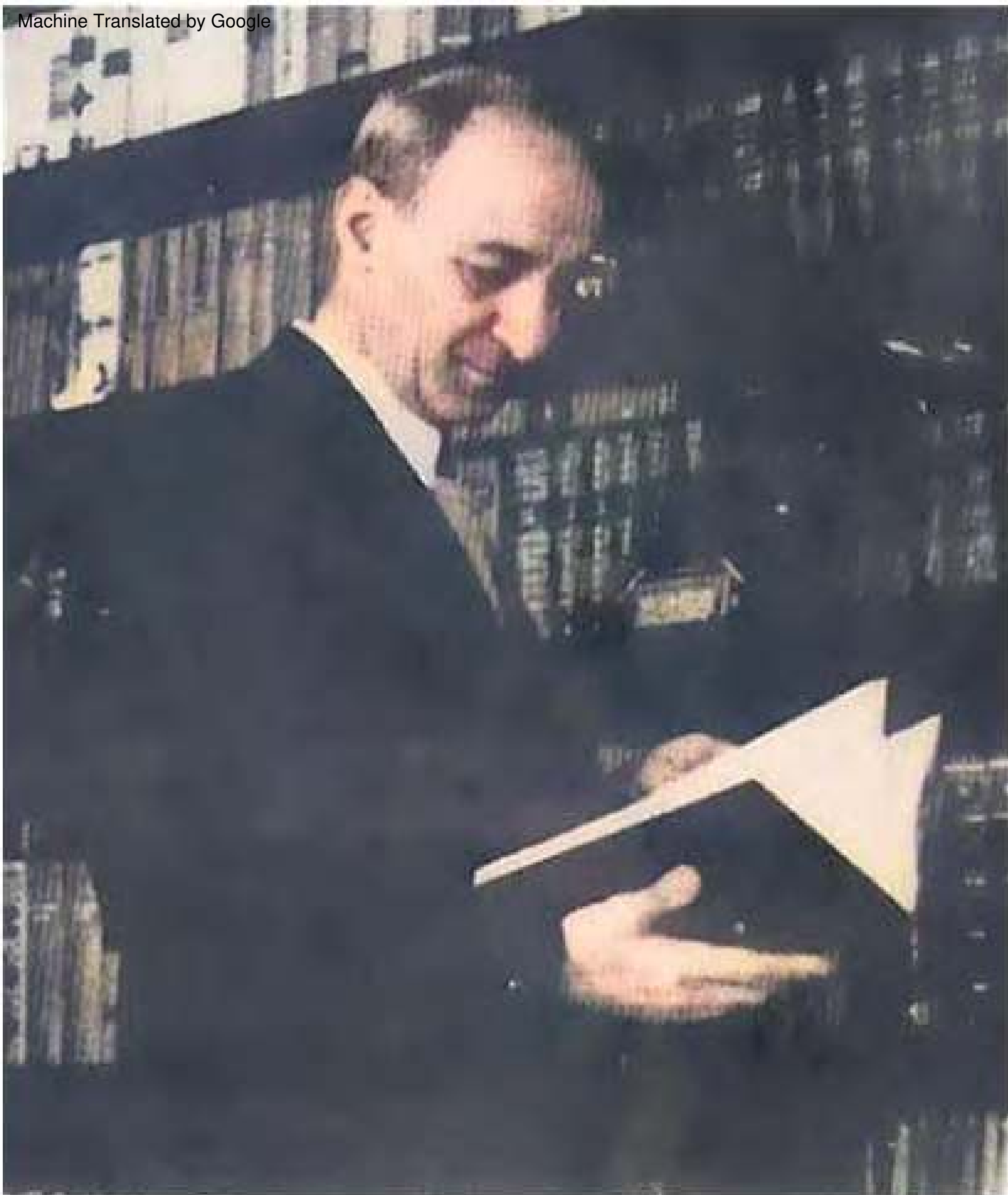
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Den Arshavir Ter Hovannessian, den Auteur vun dësem Buch, deen ënner dem Drock gestuerwen ass verschidde Krankheeten virun 19 Joer, gouf elo komplett aus all senge Problemer duerch raw-veganism gerett, an am Alter vu 75, hien ass komplett gesond mat der Kraaft vun engem jonke Mann. Sengem alldeeglech Aktivitéit ass d'Leit ze weisen datt all d'Krankheeten an aner Misäre vun dëser Welt duerch de Konsum vu gekachten (gekillte) Liewensmëttel a chemeschen Drogen an aner doudege Substanzen verursaacht ginn.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

RAW-lessen

Eng nei Welt fräi vu Krankheeten, Vize a Gëft

Uerdnung a Verbreedung **RAW-EATING**

D'Verbreedung vum Raw-lessen ASS DÉI ADELSTE AN

DÉI MËNSCHSCHT AARBECHT AN DER WELT

Versioun: Englesch 3. Editioun iwwerschafft + Persesch Editioun (1976) &

Persesch Broschür mam Titel "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) op Englesch iwwersat

Inhalter

PART ZWEE

PART DREI

Virwuert zu 2. EDITIOUN

Den éischten Deel vun dësem Buch gouf 1963 ënner dem Titel RAW-EATING publizéiert. An deem klenge Volumen, deen e kuerze Resumé vu menge Konzepter iwwer Ernährung enthält, hat ech bal all wichteg Aspekt vum Raw Iessen beréiert. Am allgemengen ass et net néideg fir laangwiereg Detailer anzegoen fir der Welt déi einfach Wourecht ze erklären datt d'Operatiounen vum Kachen a Verfeineren, mat deenen natierlechen Nährstoffer an onnatierlech Substanzen degeneréiert ginn, net nëmme schiedlech Operatiounen sinn, déi briechen d'Gesetzer vun der Natur, awer si sinn d'Haaptursaach vun alle Krankheeten. Déi meescht ignorant Persoun ka kloer feststellen datt amplaz d'Leit vu Krankheeten ze befreien, d'Medezinesch Wëssenschaft, déi op gekachte Liewensmëttel a gëfteg Drogen baséiert, d'Mënschheet an eng Villzuel vu schlëmme Krankheeten féiert, vun deenen all aner Liewewiesen immun sinn.

Nodeems Dir nëmmen e puer Zeilen iwwer dëst Thema gelies hutt, erwächt de kloersiichtege Mënsch vu senger lethargescher Gläichgültegkeet a realiséiert déi voll Schwéierkraaft vun der Situatioun. Déi grouss Majoritéit vun de Leit, déi awer vun aktuellen Mëssverständnisser vun der Medizinwëssenschaft a Virurteeler vun enger Rei vu virgefaangene Iddien blann sinn, wëlle weider Informatioun iwwer dëst Thema hunn. Dofir sinn ech am zweeten Deel vun dësem Buch zousätzlech a méi detailléiert Erklärungen zu enger Rei vu entscheedende Froen. Zur selwechter Zäit gouf vun der Geleeënheet profitéiert fir e puer kleng Versiounen a Korrekturen am éischten Deel ze maachen. Wärend der éischter Editioun vum Buch war d'Iddi vum Raw Iessen nach a senger rudimentärer Etapp; haut ass a ville Länner an der Praxis ëmgesat ginn. Andeems se gekachten Iessen a gëfteg Drogen opginn, hunn Dausende vu verstännege Leit op der ganzer Welt sech vun hire laangjärege Krankheeten geheelt a kënnen elo e suergfälteg Liewen vu Gesondheet a Gléck genéissen. Um Enn vum Buch hunn ech eng kleng Auswiel vun deene sëlleche Bréiwer vun esou Leit ginn.

Wann eng nei Maschinn oder Instrument erfonnt gëtt, ginn e puer erfollegräich Tester als genuch ugesinn fir dës Erfindung ze bestätegen oder ze beweisen. Haut sinn Dausende vu gesonde Leit op der ganzer Welt lieweg Beweiser dat

Raw-lessen rett d'Mënschheet vun der rücksichtsloser Kupplung vun all Krankheet op der Äerd. Et hätt ee vläicht geduecht, datt dat duergoe wier, fir d'wëssenschaftlech Welt aus hirer schlëmmer Apathie z'erwächen an jidderee vun deenen enormen Virdeeler ze iwwerzeegen, déi réi Iessen fir eis all bréngt. Haut organiséieren Leit, déi vun Ofhängegkeete blann sinn, international Konferenzen fir de vermeintleche Weltmangel u Liewensmëttel ze bekämpfen an endlos Rieden iwwer lächerlech Themen ze liwweren, während 80 Prozent vun de richtege Liewensmëttel, déi eis vun der Natur ginn, ouni Gedanken mat hiren eegenen Hänn duerch Kachen a Verfeinerung zerstéiert ginn.

Ech appelléieren un all richteg Humanitär hir Stëmmen z'erhéijen an duerch hir kontinuéierlech Fuerderungen d'Autoritéiten invitéieren fir direkt Schrëtt ze huelen fir d'Prinzipien vum rauem Iessen an d'Praxis ëmzesetzen. D'Zäit ass reift fir Aktioun.

EEN PART

Wéi ech d'Iddi vu Raw-lessen konzipéiert hunn

Raw vegan Iessen sollt déi eenzeg Ernärung vum Mënsch sinn. D'Gewunnecht, gekachten Iessen ze iessen, sollt op dëser Welt eemol fir all opginn. Dëst ass déi onfehlerlech Fuerderung vun der Natur. De Konsum vu gekachten Iessen ass dee schrecklechste Barbarismus an der Geschicht vun der Mënschheet, e Barbarismus, dee kee sech bewosst schéngt an un deem jidderee onbewosst Affer fällt. Egal wéi komesch d'Iddi fir e puer schéngen kann, et ass déi absolut Wourecht, mat där mir eis net anescht kënne maachen.

Dës Wourecht gouf mir evident, wéi ech no 18 Joer virsiichteg Studie an Enquête iwwerzeegt ginn, datt den Doud vu menger 10-Joer ale Jong a 14 Joer al Duechter goufen duerch onnatierlech Ernährung verursaacht. Déi grouss Unzuel u medizineschen Untersuchungen, déi a Persien, Frankräich, Däitschland an an der Schwäiz a verschiddene Versuche gemaach goufen, eng spezifesch Krankheet an hiren Organismen z'entdecken an déi spéider Administratioun vu villen Heelmëttel, haten och e groussen Deel fir d'Tragedie op d'Spëtzt ze bréngen. Meng Kanner stierwen un der gradueller Ermaerung an der Verschwendung vun all hiren Organer, déi duerch onnatierlech Ernierung a gëfteg Medikamenter verursaacht ginn.

Ech konnt an d'Geheimnisser vun der medezinescher Wëssenschaft duerchdrängen an hir gutt a schlecht Aspekter ëmsou méi kloer beobachten, well ech net vun der Perspektiv inspiréiert sinn Dokter ze ginn oder finanziell Gewënn ze maachen. Mäin Ureiz war an der éischter Plaz de Wonsch mäi Bescht ze maachen fir d'Erhuelung vun der Gesondheet vu menge beléifte Kanner, a spéider de häerzleche Wonsch hir Erënnerung ze behalen andeems se fir d'Mënschheet nëtzlech sinn.

En anere Faktor deen zu menger besserer Realisatioun bäigedroen huet d'Defiziter vun der medizinescher Wëssenschaft ass dee ganz neie System, duerch deen ech meng Studien duerch Selbstbildung gemaach hunn, fräi vun der Beschichtung vun engem akademesche Programm. Ech sinn ni berouegt ginn duerch déi iwwerdriwwe Fuerderunge vu Fortschrëtter am Numm vun der medizinescher Wëssenschaft oder vun all de fantastesche Geschichten vun de fantastesche Virdeeler, déi aus Medikamenter ofgeleet ginn. Ech hunn dës Froen mat engem kritesche Geescht ukomm an hunn ëmmer méi Stress op hir Mängel geluecht. Desweideren hunn ech stänneg d'Tatsaach behalen datt, trotz der Existenz vu Millioune qualifizéierten Dokteren an enger grousser Zuel vun Nobelpräisdréier, de ziviliséierte Mënsch méi dacks Affer vu verschidde Krankheeten wéi all aner Déieren a Krankheeten wéi Sklerose , Diabetis, Häerzattacken a Kriibs erhéijen mat alarméierenden Taux, bedroht d'Mënschheet aus dem Gesiicht vun der Äerd ze wëschen. Ech hunn meng Zäit net verschwonnen fir d'Symptomer vu Krankheeten, d'Nimm an d'Dosen vun de Medikamenter an déi vill komplizéiert Formelen ze memoriséieren, déi seelen gebraucht ginn, well ech ni d'Absicht hat fir Examen ze sëtzen an Diplomer ze kréien. Amplaz, sou wäit wéi méiglech, hunn ech meng Zäit fir d'Studie vu ville Filialen vun der Wëssenschaft a fir d'Untersuchung vun de ville Wëssensquellen gewidmet, aus de fundamentalen an allgemenge Prinzipien, vun deenen ech e puer wesentlech zéie konnt, vital Conclusiounen.

D'Resultater vun 18 Joer ustrengender Studie an Aarbecht goufen an engem Wierk vun zwee grousse Bänn verkierpert, déi éischt vun deenen, e Buch vu 568 Säiten, am Joer 1960 op Armenesch publizéiert gouf.

Déi effizient Operatioun vun all Fabrik ass ënnerleien der eenheetlecher Versuergung vun alle Rohmaterialien, déi vum Ingenieur spezifizéiert sinn

Bis zur Entdeckung vum Feier, zesumme mam Rescht vum Déiereräich, huet de Mënsch seng Evolutioun entwéckelt an duerch de Konsum vun natierlechen, réien Ernärung duerchgefouert. Awer zënter der Entdeckung vum Feier, ouni vill Reflexioun, hunn d'Männer natierlech Liewensmëttel op d'Feier gesat, hir essentiell Bestanddeeler zerstéiert, se ofgeschnidden an hunn duerno hire Kierper mat hinnen ernärt. Als direkt Konsequenz hunn et all Krankheeten entstanen, aus deenen d'ganz Mënschheet haut leiden.

De mënschlechen Organismus ass eng lieweg Fabréck gebaut duerch déi onopfälleg Efforte vun der Natur. Gläichzäiteg, mam Bau vun dëser Fabréck, huet eis wonnerbar Natur d'Strahlen vun der Sonn benotzt fir all Matière première ze entwéckelen, déi néideg sinn fir d'Dausende vu komplizéierten Operatiounen vun eisem Organismus ze koordinéieren an déi entspriechend Produktioun ze garantéieren. Ausserdeem huet d'Natur dës Matière première an hirer ganzer Perfektioun an an der fehlerloser Harmonie vun hire verschiddene Bestanddeeler an e klenge Kär vum Mais gesat, an e pulpy Som vun enger Granatapfel, an enger Berry vun der Drauwe oder an engem Blat vun enger Planz. . Jiddereng vun den "paltry" Liewensmëttel getrennt geholl enthält all déi Faktoren, déi néideg sinn de liewegen Organismus vun engem Wiesen wéi Mann lieweg ze halen.

An der materieller Welt déi klengst Ofwäichung vun den Detailer Entwéckelt vun engem Ingenieur fir déi glat Aarbecht vum Mechanismus vun enger Fabréck, oder e Feeler an de Rohmaterialien, déi spezifizéiert sinn fir seng normal Produktivitéit ze garantéieren, féiert zu engem entspriechende Decompte an der Operatioun vun der Planz. Am selwechte Wee, déi geringste Verschlechterung oder Ännerung vun de Rohmaterialien, déi vun der Natur verschriwwen sinn, fir de glatte Fonctionnement vun de komplizéierte Prozesser vum mënschlechen Organismus ze garantéieren, verursaacht Stéierungen an den normale biologesche Funktiounen vun eisen Organer an dës Stéierungen erschéngen a Form vu Krankheeten.

Déi verschidde Methoden, déi vum Mënsch benotzt gi fir déi voll ausgeglachene Rohmaterial ze zerstéieren oder ze degeneréieren, déi vun der Natur fir den normale Fonctionnement vu sengem Organismus virgeschriwwe sinn, droen net ze denken. Fir dësen Zweck huet de ziviliséierte Mënsch demonesch Fabriken, Uewen, Uewen a Kichen erfonnt. All Degeneratioun an der Qualitéit vun natierleche Liewensmëttel gëtt gefollegt vun enger entspriechender Degeneratioun am mënschlechen Organismus. Natierlech Ernährung suergt fir déi normal Operatioun, vun eisem Organismus, während onnatierlech Ernährung gefollegt gëtt vun enger anormaler Entladung vu senge Funktiounen. D'Multipliziitéit vu Krankheeten ass d'Resultat vun der grousser Diversitéit vun der Degeneratioun an de Bestanddeeler vun natierleche Liewensmëttel.

Virausgesat datt all seng Bedierfnesser vun de Gesetzer vun der Natur zefridden sinn, déi mënschlechen Organismus, deen dee perfektsten Organismus am Déiereräich ass, kann an enger exzellenter Gesondheet vun engem Minimum vun 150 Joer bis maximal 200-250 Joer liewen. Gekachte Liewensmëttel zwéngen d'mënschlech Organer op e puer Mol hir normal Kapazitéit ze schaffen, midd se virzäiteg, verursaache verschidde Krankheeten a verkierzen d'Liewen vum Mënsch op eng Fraktioun vu senger normaler Spannung. Am haitegen Zäitalter vum wëssenschaftleche Fortschrëtt konnt de Mënsch all Krankheeten duerch komplett Abstinenz vu gekachten Iessen entgoen an hie konnt dann seng Energien nëmme fir d'Studie vun de Problemer vun der Liewensdauer widmen.
Zur selwechter Zäit, mat der natierlecher Ernärung, muss de Mënsch och sécher sinn datt de Rescht vu sengen natierlechen Ufuerderunge erfëllt sinn. Dëst sinn propper Loft, fréi schlofen, fréi opstoen, kierperlech Aarbecht, Abstinenz vu kënschtlecher Heizung, Propretéit, a sou weider.

Direkt an indirekten Ernärungskrankheeten

Ernährungskrankheeten ginn an zwou Haaptkategorien opgedeelt: direkt an indirekten Krankheeten. Direkt Ernährungskrankheeten sinn déi, déi duerch eng Iwwerfloss vu bestëmmten Ernärungsbestanddeeler oder e Mangel vun aneren verursaacht ginn. Feier- an Déierefudder hunn den Effekt, d'Proteine an d'Fette an der Diät ze konzentréieren an ze erhéijen, a gläichzäiteg Substanzen mat héijem Nährwert elimineieren. D'Wëssenschaft konnt bis elo nëmmen eng vernoléisseg Zuel vun dëse Substanzen erkennen, déi Vitaminnen genannt goufen an ouni déi d'Liewen

kann net existéieren. Ënnert den direkten Ernährungskrankheeten sollen all chronesch Stéierungen a Mangel Krankheeten plazéiert ginn. D'Krankheeten entwéckelen sech mat extremer Lues a Geheimnis. Soulaang d'Krankheet net an hir lescht Etappe agaangen ass an d'Organer net opgehalen hunn ze schaffen, betruecht den Individuum sech als gesond. Am Fall vun deelweiser a gemëschte Vitaminmangel, erschéngt d'Krankheet net duerch d'Symptomer besonnesch fir Avitaminose, déi an de Léierbicher beschriwwe sinn; éischter mécht et säin Optrëtt duerch Reklamatiounen déi net einfach z'erklären sinn.

Indirekt Verdauungskrankheeten sinn déi ustiechend Krankheeten. Am mënschlechen Organismus liewen normalerweis eng grouss Varietéit vu Mikroben, déi an normalen Ëmstänn dem Organismus nëtzlech Déngscht maachen an déi ënner der Kontroll vu spezialiséierten (differenzéierten) mënschlechen Zellen ënnerleien, deenen hir Befehle si konform ofginn. Awer duerch falsch Ernärung sinn déi degeneréiert an emaciéiert Zellen sou geschwächt, datt duerch d'Iwwerliewensgesetz dës Mikroben d'Iwwerhand kréien, sech vun der Kontroll vun deenen Zellen befreien, géint hir Häre rebelléieren, pathogen ginn an déi ustiechend Krankheeten sou gutt verursaachen - eis beka
Heiansdo begéint d'Invasiounsarméi vun attackéierte Mikroben, déi irresistibel Oppositioun an engem gesonden Organismus begéint hätten a gläichzäiteg zerstéiert ginn ass, trefft net mat esou Oppositioun an engem emaciéierten Organismus a verursaacht seng spezifesch Infektioun.

Am zweete Band vu mengem armenesche Buch hunn ech vill Plaz fir de Problem vun infektiiv Krankheeten gewidmet, fir d'Untersuchung vun deenen ech verschidden Deeler vum éischte Volume vun der Ofhandlung iwwer "Pathologesch Anatomie an d'Pathogenese vu Mënschekrankheeten" analyséiert hunn. den eminente sowjetesche Wëssenschaftler IV Davydovsky, publizéiert am Joer 1956. Duerch vill iwwerzeegend Fakten beweist den Auteur, datt et net d'Mikroben selwer sinn, déi schëlleg sinn fir Infektiounskrankheeten ze verursaachen, mee de schlechten Zoustand vum Kierper, de Réckgang vu senger Kraaft vun Immunitéit. Awer leider, wéi all gekachte Liewensmëttel Sucht, ass och den Davydovsky net fäeg ze erklären wéi mir dës Immunitéit restauréiere kënnen oder, besser nach, hir Ënnergang verhënneren.

D'Angscht vu Mikroben huet d'Männer esou erschreckt, datt si fir se ze entkommen, op déi geféierlechst Moossnamen zréckgräifen an awer ganz entgéintgesate Resultater kréien. D'Kachen vu Matière Liewensmëttel fir Mikroben ze vermeiden ass ee vun de schickste Feeler an der medizinescher Wëssenschaft.

Mir kënnen d'Mikroben net aus dem Gesiicht vun der Äerd ausrotten. Si ginn iwwerall fonnt, si wäerten ëmmer existéieren a kënnen duerch villfälteg Kanäl an eis Organismen erakommen. Besonnesch, andeems mir eist Iessen kachen, schwächen mir als éischt d'Resistenz vun eisen Zellen an dann zerstéieren mir an eise Liewensmëttel déi natierlech Antibiotike, déi vun der Natur bestëmmt sinn, géint Mikroben ze kämpfen. Och déi Dokteren, déi u gekachten Iessen süchteg sinn, bestätegen datt vill Vitamine, déi am Feier zerstéiert ginn, bakteriell Eegeschaften hunn. Dofir sinn Déieren, déi op Dreckskoppelen ernähren, net bal esou u Infektiounskrankheeten ënnerworf wéi de Mënsch.

D'Kriibszell ass den direkten Nofolger vum Degeneréierten Iessen

Vill Kach-Iesser sinn geneigt ze gleewen, datt well de Mënsch zënter Jorhonnerte mat gekachten Iessen gefiddert huet, hie muss et gewinnt sinn a kann elo leiden, wann hien gläichzäiteg réit Iessen ufänkt. Dat heescht, wa mir e Motorauto fir eng gewëssen Zäit mat dreckegen a schlechte Bensin gefüllt hunn, da kann de Motor dorunner gewinnt sinn an et ka beschiedegt ginn, wann de dreckege Bensin duerch propperem Brennstoff ersat gëtt.

Éischtens, eng Period vun e puer dausend Joer ass näischt am Verglach mat de Milliarden vu Joer während deenen, zesumme mat senge Virfueren, de Mënsch gelieft an exklusiv op Matière Liewensmëttel entwéckelt. Donieft, datt de Mënsch sech eigentlech net u gekachten Iessen gewinnt huet, gëtt bewisen duerch d'Existenz vu Krankheeten, déi verschwannen an den Organismus gëtt dann zréck an seng normal Funktiounen, wann de Mënsch op eng rau Ernierung zréckgräift.

Et ass richteg datt duerch d'Gesetzer vun der Evolutioun eisen Organismus probéiert sech unzepassen selwer un d'Liewensmëttel et kritt, awer net op déi Manéier wéi verschidde Leit sech virstellen. Déi nährstoffaarme Bestanddeeler vu Liewensmëttel, déi wesentlech fir déi komplizéiert Prozesser an déi spezialiséiert Haaptfunktiounen vun den Zellen sinn, ginn einfach ënner dem Afloss vum Feier zerstéiert. Dofir ass de

Liewensmëttel, déi vu gekachten Iessen als nährstoffaart ugesi ginn, feelen déi wesentlech Bestanddeeler, awer amplaz hunn se eng reichend Versuergung vu Proteinen, Fette a Kuelenhydrater, e puer Mol méi wéi d'Ufuerderunge vun den Zellen.

D'Zellen dauernd vun dësen Nährstoffbestanddeeler entzu ginn, déi wesentlech fir d'Entloossung vun hire méi héije Funktiounen sinn, erreechen d'Zellen entweder net hir voll Entwécklung a Spezialisatioun oder, nodeems se se eemol erreecht hunn, verléieren se spéider hir Fähigkeit fir dës Funktiounen auszeféieren. No e puer Joer vu Privaten an Ausdauer kënnt et en Dag wou ee vun e puer vun de Milliard Zellen, déi vun hire verbleiwen Fäegkeeten entzunn ass, endlech vun de Mechanismen befreit ginn, déi de Wuesstum vun Zellen limitéieren. Si trennen sech dann vum Gemengeliewen, ginn autonom an versenen déi Tissuebaumaterialien, déi a grousse Quantitéiten an der interzellulärer Flëssegkeet schwammen, vun den normalen Zellen ofgeleent ginn, well se vill iwwer hir Bedierfnesser sinn, an déi stolz sinn. vu gastrolatrous Biologen gelueft - d'Proteine (besonnesch Déiereproteine), d'Fette an all déi Stickstoffhalteg Substanzen. Duerno wuessen se mat enger alarméierender Geschwindegkeet, onerwaart a trotzdeeg, a multiplizéieren op eng onroueg Manéier fir eng schrecklech Mass ze bilden, eng nei lieweg Kreatur, déi am Laf vu sengem Wuesstum ënnerdréckt, alles a senger Ëmgéigend zerstéiert a schliisslech e schéinen Dag Downs dat wonnerbar Gebai, de mënschleche Kierper. Den Numm vun där neier Kreatur ass Kriibs. Et ass déi richteg Nofolger vu gekachten Iessen, de liewege Beweis vu wéi d'Zellen un d'Struktur vun de Liewensmëttel ugepasst sinn.

verbrauchen.

Wéi d'Liewen fir d'éischt op eisem Planéit opgetaucht ass, huet d'Natur zur Verfügung gestallt nëmmen dat elementarst Baumaterial (Proteine, Fette a Kuelenhydrater), aus deem et fäerdeg bruecht huet déi éischt Eenzellen Organismen ze kreéieren. Genee wéi duerch d'Zousätzlech vun engem Zylinder, engem Apparat oder engem klengen Detail en Ingenieur seng Fabréck eng nei Funktioun bäidréit, sou gëtt d'Natur, andeems en duerno en neie Bestanddeel a seng Baumaterial (Geméiskierper) bäidréit, eng nei Funktioun un d'Déierenorganer dobäi. Dës ustrengend Aufgab huet d'Natur zënter Milliarde Joer beschäftegt, während där Zäit hir Matière première vun enger gemeinsamer Bakterie bis

d'Uebst, déi mir haut kennen, an duerch d'Agence vun deene Geméis Rohmaterial, awer gläichzäiteg mat hirer Evolutioun, huet et den eenzegzellegen Déierenorganismus, deen en erstallt huet, zu engem wonnerbare Déier entwéckelt.

Leider, no der Entdeckung vum Feier, huet dem Mënsch seng natierlech Evolutioun gestoppt an, wat méi schlëmm ass, ass se mat engem Riesem Tempo zréck. Feier an déi aner lächerlech Degeneratiounsmëttel, déi vum zivilിséierte Mënsch erfonnt goufen, zerstéieren all déi superior Nährstoffeigenschaften, déi während Milliarde vu Joer an natierleche Liewensmëttel gespäichert goufen an doduerch an Déierenzellen, an zréck an hir primitiv Aart, awer mat der gréisster Diligence, déi se liwweren. déi meescht üblech Baumaterial, déi déngen fir den Zillosen Wuesstum vun dësen Zellen ze garantéieren. D'Kriibszelle si richteg Exemplare vun deene primitive Zellen. Fir kuerzsiichteg Biologen sinn d'Baumaterial vum Kierper d'Proteine, nämlech déi blo Steng an Zillen vun enger ganz allgemenger Struktur. Si interesséiere sech net fir déi verschidden Aarte vu Mörser an déi vill Detailer, déi fir de Bau vun enger komplizéierter Fabrik onverzichtbar sinn, an déi et net an engem Rëndfleesch oder engem Grill gëtt.

Am zweete Band vu mengem armenesche Buch hunn ech bal gewidmet 300 Säiten fir d'Untersuchung vum Problem vum Urspronk vu Kriibs. Fir dësen Zweck hunn ech eng wichteg Ofhandlung vum berühmten amerikanesche Zytolog EV Cowdry mam Titel "Cancer Cells" (1955) iwwerschafft, wat déi ustrengendst vun de verschiddenen Etüden zum Thema ass an an där all déi wichteg Studien, Donnéeën, Meenungen a Conclusiounen, déi vu ville bekannte Wëssenschaftler publizéiert goufen. Op Basis vun de Fuerschungsdaten, déi vun den Zytologen selwer kritt goufen, hunn ech schlussendlech bewisen datt Kriibszellen aus engem Mangel u superior Nährstoffbestanddeeler entstinn an enger Iwwerfloss vun deene gemeinsame Baumaterial, déi den Zillosen Wuesstum vun Zellen encouragéieren.

Sucht un gekachten Iessen ass déi geféierlechst vun allem Vize

De Lieser kann sech natierlech froen, firwat kee vun de villen eminente Wëssenschaftler a Proffen dës einfach Wourechten gesäit a firwat keen eis seet, datt d'Gewunnecht, gekachten Iessen ze iessen, onnatierlech a geféierlech ass. De Grond ass datt d'ganz Mënschheet Liewensmëttelsüchte sinn an d'Liewensmëttelsucht jidderee verblend huet. Keen mierkt datt gekachten Iessen e Vize ass an datt et wierklech déi schrecklechst vun alle Vize ass. Et ass net e Verlaangen no nëmmen enger Aart vu Substanz, mee d'Zommtotal vun engem sengen häerzleche Verlaangen no Dausende vu Substanzen (a wéi eng "wonnerbar", "gewënscht" Substanzen dann!). Donieft gesinn kuerzsiichteg Kachfriesser Räichtum an Exzellenz an der Villfalt vun den Debasementer, un deenen d'Liewensmëttel ënnerworf ginn, wärend et déi ganz Villfalt vun den Debasementer ass, déi zu enger Villfalt vu Schued entstinn, déi richteg Reflexioun vun deenen ze gesinn ass. an der grousser Villfalt vu Krankheeten, déi op der Welt herrschen.

De Mënsch gëtt süchteg un deene Substanzen, déi Gëft enthalen, wéi Téi, Kaffi, Kakao, Tubak, Alkohol, Opium, Kokain, Morphin, asw.. Dat staarkt Verlaangen no deene Substanzen gëtt duerch entspriechend Gëft stimuléiert, déi am mënschlechen Organismus gesammelt ginn. Gekachte Liewensmëttel produzéieren eng grouss Varietéit vu Gëft, déi am Laf vun der Zäit a verschiddenen Deeler vum Organismus gelagert ginn, wéi op de Maueren vun de Venen an de Kapillaren, tëscht de Gelenker, am Zentrum vun de Fettzellen a soss anzwousch. Esou wéi d'Verlaange vun engem Drogenofhängeger no Heroin net aus den normale physiologesche Bedierfnesser vu sengem Kierper entsteet, sou ass de Wonsch vun engem gekachten Iessen no gekachten Iessen, säin Hongergefill, net déi normal Nofro vu sengem Organismus; éischter ass et d'Demande vu senger Sucht. Et ass den Ausdrock vun Impulser, déi duerch d'Gëfter, déi am mënschlechen Organismus gesammelt ginn, stimuléiert ginn; et ass d'Nofro vun de Krankheeten, déi am Kierper nestéiert sinn, den Opruff vum schlëmmste Feind vum Mënsch.

Dee schreckleche Vize gëtt an de Kierper vun all Mënsch agefouert vu sengen eegenen Elteren, direkt vun der Wieg. Dofir huet de Moment wou e Puppelche ufänkt opmierksam ze maachen an ufänkt ze schwätzen, d'Liewensmëttelsucht huet him schonn e festen Empfang geséchert a vun deem Moment un bis zum Enn vu sengem Liewen betruecht hien gekachten Iessen als seng normal Ernährung a säi staarke Verlaangen

fir et als seng physiologesch Nofro; et ass dëst, datt hie Feeler fir richteg Honger.

D'Demande fir gekacht Iessen ass net Honger

Wann e gekachten Iesser probéiert exklusiv natierlech Liewensmëttel z'ernähren, wéi Walnüsse, Kären, réi Uebst a Geméis, an hien huet keen Appetit méi no iergendenger Roh Iessen, sinn déi natierlech Ufuerderunge vu sengem Organismus dee Moment komplett erfëllt an hien ass voll zefridden. Mä trotz dësem, och wann hien schonn e puer Mol seng normal deeglech Ufuerderunge u Liewensmëttel geholl hätt, verhält hien sech nach ëmmer wéi wann hien näischt giess hätt a fillt eng grouss Nofro no engem Plat aus héichgewiermt Fleesch, räich an appetitlech. Dëst ass keen Honger méi. Et ass d'Irritation, déi duerch d'Gëfter verursaacht gëtt, déi am Kierper gespäichert sinn an déi elo frësch Gëfter erfuerderen. Et ass de Gejäiz vum Dämon deen do verbreet läit an nei Tools fuerdert fir de mënschlechen Organismus a Stécker ze räissen. Dee virsiichteg, staark-wëllege Roh-Iesser héiert dee Kräischen an all senger Heftegkeet Dag an Dag aus, awer hien ignoréiert et mat senger ganzer Séil a mécht keng Konzessioun.

Gekacht Iessen zwéngt déi mënschlech Organer ze schaffen Dräi bis véier Mol hir normal Kapazitéit

All d'mënschlech Organer hunn e Späicher vun natierleche Reserveenergie. Normalerweis schaffen se op e Véierel vun hirer potenzieller Kapazitéit, behalen de Rescht vun hirer Energie fir spéider an engem speziellen Noutfall oder am Alter. Also, an "normalen" Ëmstänn ass de Puls vum Häerz 70-
72 Beats pro Minute (während dee vun engem Raw-Eater nëmmen 58-62 ass), wat an aussergewéinlechen Ëmstänn op iwwer 200 Beats pro Minute erhéicht ka ginn.
Och bei der normaler Atmung passéiert 500 cc Loft an an aus d'Lunge, awer duerch e speziellen Atmungsanstrengung kënne mir sou vill wéi 3700 cc inspiréieren

De Raw-Iesser benotzt seng Verdauungsorganer op engem Véierel hir potenziell Kapazitéit, als Resultat vun deem seng Organer ni iwwerlaascht oder midd sinn. De gekachten Iessen, op der anerer Säit, nodeems hien säin Appetit mat bedingte Reflexe stimuléiert huet, irritéiert

Gewierzer, Apéritifen an aner absurd Stimulantien, füllt de Bauch esou vill, datt d'Verdauungsorganer gezwongen sinn, all hir Reserveenergie an d'Aktioun ze bréngen an och dann net fäeg sinn d'Ufuerderung unzegoen. Wou de Mënsch gezwongen ass, dat schrecklecht Iessen duerch dee selwechte Kanal zréckzebréngen wéi hien et erofgeschéckt huet oder et aus sengem Darm mat Purgativen ze verdreiwen. Iwwerraschend, genuch sou nauseating Akten sinn net als komesch vun engem gekachten-Iesser considéréiert.

Duerch d'Iwwerbelaaschtung vun den Verdauungsorganer ginn och ganz vill Accessoireorganer an d'Aarbecht gesat, wéi d'Häerz, d'Liewer an d'Nieren. Déi zousätzlech Aarbecht, déi vun dësen Organer ausgeführt gëtt, huet geschwënn den Effekt, datt se midd ginn a se virzäiteg aus der Hand gesat ginn. Et ass also net iwwerraschend, datt als Resultat d'Liewen e puer Mol verkierzt gëtt. Duerch d'Ernierung vun nëtzlosen, schiedlechen a gëftege Substanzen erfëllt den Nahrungssüchteg seng Leidenschaft, paralyséiert d'Aktioun vu sengem Bauch a schaaft sech selwer d'Illusioun zefridden ze sinn, wärend seng Zellen a Wierklechkeet vum Honger stinn wéinst Mangel u wesentlechen Nährstoffer . De Bauch vun engem Raw-Iesser ass ëmmer an der Rou, och wann en allgemeng eidel ass, mä säi Kierper ass wierklech voll an zefridden am richtege Sënn vum Wuert.

Wann e gekachten Iessen decidéiert op réi Iessen z'änneren, fillt hien sech am Ufank ni zefridden, egal wéi vill hien ësst. Normalerweis amplaz sech glécklech ze fillen, fille Liewensmëttelsüchte sech onzefridden mat deem Zoustand. Hirer Meenung no läit de Grond fir hir kontinuéierlech Honger an der Tatsaach, datt d'Liewensmëttel, déi se konsuméieren, vun engem nidderegen Ernärungswäert sinn a wäertlos sinn als Ernärung. Dëst ass eng schrecklech Mëssverständnis. Am Géigendeel, dës Liewensmëttel si souwuel nahrhaft a voll ausgeglach. D'mënschlech Zelle leiden zënter Jore vun hirer Verontreiung. D'Kapazitéite vun de mënschlechen Verdauungsorganer entspriechen ganz hirer Zesummesetzung an der Arrangement vun hire Bestanddeeler. Dofir empfänkt de Mo déi Liewensmëttel gären, mëllt se séier a gitt se ouni vill Verspéidung an den Darm, während d'Zellen an hirem eegenen Tour, ausgemaert a geschwächt wéi se mat Honger sinn, déi wäertvoll Substanzen begeeschtert absorbéieren an ëmmer erëm méi a verlaangen. méi vun hinnen.

Déi krank Zelle ginn geheelt, déi ausgemaert recuperéieren, déi Inaktive kréien hir Vitalitéit erëm. D'Fettzellen, op der anerer Säit, fänken un duerch Honger ze schmëlzen, d'Akkumulatioune vu Gëft verschwannen no an no an dat iwwerflësseg Waasser verléisst de Kierper. Dann huelen normal, aktiv Zellen d'Plaz vun deene schwaache Zellen, déi mat Indolenz an Inaktioun fetteg goufen. De schnelle Verloscht am Kierpergewiicht ass e séchert Zeeche vun der erëmgewonnener Gesondheet a Kraaft.

Dës Tatsaach sollt d'Häerz vun engem Mann mat Freed a Gléck fëllen. Fir dës Nährstoffer direkt duerch säi Kierper verbreet a ginn him Gesondheet, Kraaft, Kraaft an Energie. Et ass déi éischte Kéier a sengem Liewen, datt obwuel all seng Organer an Drüsen eng räichste Versuergung vun Ernärung kréien, si si fäeg a Komfort a Liichtegkeet ze schaffen. Och wann hien deen Dag eng méi grouss Quantitéit u réi Liewensmëttel hëlt wéi säin Organismus erfuerdert, oder seng Darm an Zellen fäeg sinn ze absorbéieren, wäert de Bauch et net refuséieren, an och net e Gefill vun Iwwelzegkeet generéieren, wat him verursaacht verdreiwen et mat Gewalt a Kraaft. D'Liewensmëttel iwwer seng normal Besoinen wäert net am Mo bleiwen putrefaction ze féieren; si wäerten net an Gëft ëmgewandelt ginn oder all Verdauungsstéierunge bréngen. Amplaz, ouni Verdauung ze ënnergoen, wäerte se op eemol de Mo an den Darm passéieren a verloossen dann de Kierper dee selwechten Dag mat der Faeces, net de mannste Schued fir den Organismus. Sou wäert säi Bauch ëmmer liicht sinn, während säin Darm a säi Blutt mat voll ausgeglachenen Nährstoffer iwwerlaascht sinn.

Dann an esou engem Moment, loosst hien just probéieren e puer Muppen gekachten Iessen ze iessen. Säi Mo wäert indignéiert dës komesch an ongewollte Substanzen refuséieren. Trotz der extremer Freed, déi säin Gaum fillt, leien déi Muppen nach laang am Bauch, si wierken als Stopper fir säin Appetit ze schloen an den normalen Verlaf vu sengen Verdauungsaktivitéiten paralyséieren. Mee e Kachfresser ass ganz zefridden a glécklech mat deem Zoustand, well hien seng Leidenschaften zefridden huet, de Bauch gestoppt huet an elo "voll" ass. De Mann, deen de Wäert vum réi Iessen erkennt, fäert dës Konditioun. Hie versteet ganz datt et déi réi Geméis Ernährung ass, déi de Kierper ernären, während déi Doudeg Läichen déi

aus dem Feier kommen nëmme Brennstoffer, a Quelle vu verschiddene Gëfte a Krankheeten.

Mënschlech Ernärung soll aus liewegen Zellen a
Net Läichen vun Doudegen Zellen

Voll ausgeglachene Liewensmëttel besteet aus liewegen Zellen. Elo Geméiskierper, nodeems se d'Äerd verlooss hunn, bleiwen laang lieweg. E Rosebud bléie weider an enger Vase, wärend d'Käre sprëtzen wann se gepflanzt ginn, Joer nodeems se gesammelt ginn. Awer d'Zellen vun Déieren, déi ëmbruecht ginn oder déi vun der Mëllech, déi aus hirem Kierper geklaut gëtt, stierwen op eemol, an da fänken se un ze zerfallen an zu Gëfte verwandelen, während d'Kachen se an eppes wierklech schreckleches ëmgewandelt ginn. Déiereproteine als superior wéi Geméisproteine ze betruechten ass e ganz ongléckleche Feeler vum Uerteel, e manifeste Beweis vun der Kuerzsiichtegkeet vu Fleesch-veréierende Biologen. Wa mir zouginn datt den Déierorganismus Geméisproteine transfert an se a voll ausgeglachene Nährstoffer verwandelt, da sollt d'Fleesch vun deenen Déieren wéi Fuuss, Wëllef, Hënn, Kazen an Tiger, déi op sou "voll ausgeglachene" Proteinen ernähren héchste Nährwert; woubäi de gëftege Charakter vum Fleesch vun esou Béischten esou offensichtlech ass, datt och deen engagéierten Fleeschsüchteg sech net traut drop ze ernähren.

Déi Biologen, déi duerch hir perséinlech Virléift gefuerdert ginn Sich no spezielle Virdeeler am Fleesch, bei der Entdeckung vun de sougenannten irreplaceable Aminosäuren hunn net den Akt berücksichtegt datt dës Aminosäuren aus den allgemengste Gräser geformt ginn, déi vun Déieren verbraucht ginn. Aminosäuren aus de mëttleren Onkraut a Gräser maachen, awer den Organismus vun engem Mann huet net d'Moyene fir déiselwecht Verbindungen aus Geméis Liewensmëttel vun der héchster Nährwertqualitéit ze preparéieren?
Wéi Millioune Indianer liewen ouni Aminosäuren, déi vum Fleesch geliwwert ginn?

Kuerzsiichtheet ass de gréisste Defekt vun der Medizin

Wëssenschaft

De gréisste Feeler vu Biologen, déi u gekachten Iessen süchteg sinn ass hir kuerz Siicht. Si maachen d'Aen zou fir déi Schued, déi kleng schéngen, a gesinn net déi sérieux Konsequenzen vir, déi fréier oder spéider aus scheinbar vernoléissegen Ursaachen entstoen. Loosst eis eis Ausso mat e puer Beispiller illustréieren. Gekacht Iessen, besonnesch Fleesch Platen, si voller Gëft. Elo mierkt kee sech vun der chronescher Vergëftung déi ëmmer onmerkbar weidergeet an och wann als Resultat vun esou Vergëftung d'Liewer, d'Häerz oder d'Niere mat Zäit beschiedegt ginn, gëtt den Zoustand un onbekannte Ursaachen zougeschriwwen. Wann d'Vergëftung nach ëmmer méi schwéier ass a mat Diarrho an Erbrechung begleet gëtt, gëtt et als Magenkrankheet ugesinn. Duerch Vergëftung verstinn se nëmmen deen Zoustand, deen de ganzen Organismus beaflosst an d'Affer mam direkten Doud bedroht. Wéi vill onschëlleg Liewe ginn op dës Manéier geaffert!

Männer gesinn net den Dreck, deen all Dag an hir Arterien a Venen duerch d'Liewensmëttel duerchgeet, a wann et Schicht no Schicht op de Wänn vun de Gefässer setzt, verengt hir Passagen a stoppt op eemol d'Blutzirkulatioun enges Daags, kuerz -gesi Leit betruechten d'Optriede als "onerwaart".

Männer bemierken net den formidabelen Drock, dee vu schwéierem Iwwerschwemmungswaasser ausgeübt gëtt, deen op e Mammut Damm rennt, deen eng Kapazitéit vu Millioune Tonnen huet. Awer wann dee Staudamm, laang ënner dem Impakt vun deenen Iwwerschwemmungen, schlussendlech zesummebréngt, gëtt d'Ursaach vu sengem definitiven Zerfall un de Steen zougeschriwwen, deen zoufälleg vun engem klengen Kand op hie geworf gouf. Mir hu scho gesinn déi richteg Konzeptioun datt e Raw-Iesser iwwer d'Ursaache vu Kriibs hält. Géint deem hunn déi 400 "karzinogene Agenten", déi eis vun de Fuerscher präsentéiert sinn, déi u gekachten Iessen süchteg sinn, ënner deenen et esou Saachen wéi mechanesch Reizungen an Zigaretteverbrennunge sinn, kee méi grousse Wäert wéi de Steen, dee vum Kand geworf gëtt.

All Uergel huet Millioune Zellen duerch d'konzertéiert Aarbecht, vun deenen d'Aarbecht vun deem Uergel weidergefouert gëtt. Wann d'Ernärung, déi op dës Zellen gezwongen ass, bestëmmte wesentleche Bestanddeeler feelt, fänken d'Zellen un hir Vitalitéit ze verléieren a falen an d'Benotzung. D'Energiereserven kommen elo an d'Feld, awer och si si geschwënn erschöpft. Soulaang d'Uergel seng Funktiounen iergendwéi weider mécht, gesinn kuerzsiichteg Leit déi rout Luucht net; mä wann et endlech a sengen Aktivitéiten hannerhält, soen se, datt esou en Organ krank ass an d'Medikamenter zréckgräifen. Awer ass et méiglech datt eng kleng Pille oder eng Dosis Gëft jeemools d'nährstoffaarme Bestanddeeler vun de Liewensmëttel ersetzen, déi zënter Joeren iwwer Feier verbrannt gi sinn an an déi behënnert Zellen hir verluere Kapazitéit fir spezialiséiert Aarbecht zréckginn?

Nodeems Dir Deeg am Spannungskanal gelunn huet, ginn Fleeschmassen, Eeër, Botter a Kéis verrotten a verursaachen Entzündung vum Darm, dat heefegste Symptom vun deem Diarrho ass. Awer wann e Kand tatsächlech Unzeeche vun Diarrho weist, gëtt d'ganz Schold op e puer Uebsthaut geluecht, déi an de Feeën gesi ginn. Keen freet sech, wéi Uebst-Hänn all Entzündung am Darm vum Kand verursaache kënnen, wann se ouni Verrotten oder Zerfall de Kierper bannent e puer Stonnen no hirer Entrée onverännert loossen. Déi ganz Tragedie entsteet aus der Tatsaach, datt d'Leit Eeër, Fleesch, Botter an Hunneg als normal an essentiell Liewensmëttel betruechten, awer Uebst als eppes Secondaire, wat entweder giess oder net giess ka ginn. Heiansdo gëtt et souguer als noutwendeg ugesinn, Kanner ze verbidden Uebst ze iessen, fir "de Bauch net aus der Rei ze stellen."

D'Gewiicht vun engem gekachten Iessen kann net als Critère vu gudder Gesondheet ugesi ginn.

Obesitéit ass déi geféierlechst Krankheet

Soulaang wéi de mënschlechen Organismus nach fäeg ass en onnatierlechen ze widderstoen Diät a fir säi Kampf géint et weiderzeféieren, verschidde Reklamatiounen maachen hir Erscheinung, wéi Appetitverloscht, Verdauung, Gastritis an aner Magenerkrankungen, Kolitis, a sou weider. All dës sinn den äusseren Ausdrock vum Kampf vum Organismus fir all Mëttel op seng ze benotzen

Entsuergung fir déi schiedlech Auswierkunge vun enger onnatierlecher Ernärung ze neutraliséieren an aus dem Kierper déi gëfteg Substanzen, déi doduerch produzéiert ginn, ze verdreiwen. De Patient fänkt un Gewiicht ze verléieren an da probéieren se him ze stäerken andeems hien him "nährlech" Iessen gëtt. Den Dag wou den Organismus endlech besiegt gëtt a säi Kampf ophält, de Mënsch entweder Äddi vun dëser Welt oder, am Géigendeel, säin Appetit klëmmt an hien fänkt un onverzichtbar ze iessen, gutt ze verdauen, Gewiicht unzehuelen, "fir seng Gesondheet erëm ze kréien. a Kraaft." An anere Wierder, op deem Dag de mënschlechen Organismus, säi Kampf opzeginn, "adaptéiert" sech un déi onnatierlech Ernärung un an d'Fundament gëtt vun enger vun de geféierlechste vu mënschleche Krankheeten geluecht - onnatierlech Korpulenz.

Ënnerdréckt duerch den Drock vun onnatierlechen Diäten, ass de Kierper gezwongen sech selwer z'empfänken an an den Organismus Akkumulationen vu verschiddene schiedleche Substanzen, déi duerch esou Diäten produzéiert ginn, zouzeginn. Depositioune ginn dann aus Fette geformt, Harnsäure a seng Derivate, Cholesterin, Salz, iwwerschësseg Flëssegkeeten, Kalkuli, scirrhous Formatiounen, Tumoren, inaktiven a parasitären Zellen, multinukleéiert Risenzellen (Polykaryozyten), Zellen mat iwwerdimensionéierte Kären (Megakaryozyten), etc. Heiansdo erreechen dës Zellen e puer honnert Mol d'Gréisst vun normalen Zellen, awer si feelen d'Kapazitéit fir all nëtzlech Aarbecht ze maachen.

All déi Monstrositéite sammelen sech am Kierper fir an engem Mann ze kreéieren d'Illusioun vu Gesondheet a Kraaft, wärend hien a Wierklechkeet ënner enger gradueller Ermaschung leid. Seng Muskele ginn dënn a schwaach, d'Zuel vu senge spezialiséierten an aktiven Zellen gëtt manner, a seng Organer ginn verschwend. Déi "stout", "robust" Männer mat bulgende Päifen, décke fette Waffen, podgy Hänn an iwwerhängende Fettschichten, vun deenen eis Welt vill ass, sinn a Wierklechkeet Skelett mat Haut bedeckt. Jidderee vun hinnen huet seng schwaach an ausgemauert Muskele mat engem décke Schof iwwerlaascht, dat hien onnéideg fiddert an iwwerall mat sech dréit. Awer, komesch ze soen, sou Leit si stänneg mat hirer Gesondheet, Kraaft a Kraaft.
Si sinn esou houfreg op hir Stäerkt, datt, wann och ëmmer am Gespréich dorop hiweist, se Holz beréieren oder am Osten kräischen; fir datt se e Kär vun hirem geschätzte Gewiicht verléieren. Et kann een eng Dose Bänn fëllen mat Beispiller vu sou enger bedauerlecher Kuerzsiichtegkeet.

Keng Medizin kann d'Rohmaterial ersetzen, déi am Feier zerstéiert ginn

All d'Drogen am allgemenge Gebrauch sinn symptomatesch. An anere Wierder, si déngen als Palliativ fir de Patient temporär Erliichterung ze ginn oder d'Symptomer vun der Krankheet ze verstoppen. Op kee Fall kënnen se d'Plaz vun de roude Nährstoffer huelen, déi an de Kachdëppen a Pfannen zerstéiert ginn. Vill grouss Wëssenschaftler verbidden d'Benotzung vun Drogen strikt. An England, no enger ustrengender Fuerschung, déi sech iwwer véier an en halleft Joer iwwer e groussen Deel vun de guttgeheescht Schichten vun den englesche Leit ausdehnt, koumen d'Peckham Biologen zur Conclusioun, datt nëmmen néng Prozent vun der Bevëlkerung genoss hunn. Gutt Gesondheet; déi reschtlech 91 Prozent vun de Leit ware krank, obwuel déi meescht vun hinnen net bewosst waren iwwer hir Krankheet. No klineschen Behandlungen war hir Conclusioun datt bal ouni Ausnam all Stéierungen, déi fir d'Therapie ausgewielt ginn, op d'Behandlung reagéiert hunn, awer datt duerno eng däitlech Verschlechterung an der allgemenger Gesondheet vun de Patienten observéiert gouf. Dëst bedeit datt Drogen nëmmen d'Symptomer vun enger Krankheet verstoppen, während de Schued, deen se maachen, dem scho geschwächten Organismus bäigefüügt gëtt fir säin Zoustand nach méi schlë Dofir, wee wëll net krank ginn oder, wann e scho krank ginn ass, seng Gesondheet erëmzekréien, däerf seng Hoffnungen net op Drogen setzen; éischter muss hien sech vun onnatierlechen Iessen an Drogen ofhalen, a muss no de Gesetzer vun der Natur duerch réi Iessen liewen!

Dëst ass de richtegen, sécheren a wëssenschaftleche Wee, wärend Drogentherapie, fir de Bircher-Benner ze zitéieren, nëmmen "Täuschung an Täuschung" ass. Menger Meenung no kann et méi passend eng Illusioun a Selbsttäuschung genannt ginn. Nietzsche huet Drogen "d'Wimperen vun der Peitsche" genannt. D'Doktere kënne sech ganz einfach vun der Wourecht vu menge Aussoen iwwerzeegen andeems se hir Spidolspatienten an zwou gläiche Gruppen opdeelen, eng vun de Gruppen mat Drogen a gekachten Iessen behandelen, déi aner duerch eng reng réi Ernährung, an dann déi zwee Resultater vergläichen mateneen. Dëst ass de Basis an entscheedend Test, soss wäert all Argument géint Raw-Iessen weider ouni de mannsten Wäert oder Wäert sinn. Loosst eis eis Aussoen duerch e puer Beispiller vun der symptomatescher Drogentherapie illustréieren.

Péng ass d'Warnschëld datt de Kierper a Gefor ass, de Gejäiz vun eisem Organismus fir Hëllef. Awer amplaz dës Gefor ze eliminéieren, stierwen mir d'Nerven, déi d'Sensatioun vun dëser Gefor an eisem Gehir vermëttelen an hir Stëmm duerch eng Dosis Gëft roueg maachen. Mëttlerweil hëlt d'Krankheet hiren inévitabele Kurs, elo verschäerft duerch déi schiedlech Effekter vun den Drogen. Fir en anert Beispill ze ginn: Wann d'Passage vun eise Arterien enk ginn andeems se mat Gëftstoffer gefüllt sinn, muss d'Häerz méi grouss Kraaft benotzen fir d'Blutt duerch de Kierper zirkuléieren an doduerch klëmmt de Blutdrock. Awer amplaz eis Bluttgefässer vun dësen Gëftstoffer ze botzen, benotze mir nëmme Gëft fir déi Nerven ze stimuléieren déi fäeg sinn hir Passagen ze strecken an ze vergréisseren. Soulaang d'Effizienz vum Gëft dauert, fléisst d'Blutt méi fräi duerch d'Schëffer an den Drock fällt temporär. Wéi och ëmmer, soubal säin Effekt ofgeet, ginn d'Schëffer zréck an hire fréiere Zoustand ëmsou méi geschwächt duerch d'Aktioun vun den benotzten Drogen.

Et gëtt keen Medikament dat net e schiedlechen Effekt op den Organismus huet. Awer et ass eréischt zënter kuerzem datt eng kleng Unzuel vu Publikatiounen erschéngt, déi mat dësem Thema beschäftegt sinn, eng vun deenen, "Reactions with Drug Therapy" (1955), vum Dr. Harry L. Alexander, Emeritus Professor of Clinical Medicine, Washington University Medical School , gëtt eis vill nëtzlech Informatiounen. Natierlech ginn allgemeng Drogen verantwortlech fir nëmmen déi Komplikatioune a Reaktiounen, déi d'Affer direkt ëmbréngen oder hir Erscheinung a Form vu schlëmme Krankheeten maachen. Och dann ass nëmmen een an dausend vun deene Komplikatiounen tatsächlech opgeholl; de Rescht bleiwen am éiwege Vergiess.

Et gouf festgestallt datt all eenzel vun den 350.000 Substanzen déi fir d'Virbereedung vun Drogen benotzt ginn ass fäeg Komplikatiounen ze verursaachen. Awer ënnert hinnen déi geféierlechst sinn Penicillin, Aureomycin, Streptomycin, Quecksilberverbindungen, Sulfonamid Grupp vun Drogen, Digitalis, Impfungen, Serum, synthetesch Vitamine (Thiamin, Niacin, etc.), Atophan, Kortison, Liewerextrakt, Insulin, Adrenalin a vill aner Drogen am allgemenge Gebrauch.

Et ass wichteg dës Fro déi virsiichtegst berücksichtegt ze ginn. Synthetesch Vitaminnen an organesch Extrakten, duerch déi d'Leit d'Nährstandsbestanddeeler wëllen ersetzen an hir Produkter verbrannt an der Kichen, ëmbréngen eng Persoun mat enger Blitzgeschwindegkeet, ganz dacks bannent fënnef Minutten no hirer Entrée an de Kierper. 1951 goufen 324 Milliounen an 1952 eleng 350 Millioune Gramm Penicillin an d'mënschlech Blutt injizéiert, fir déi natierlech Antibiotike, déi an der Kichen verbrannt goufen, ze ersetzen.

No hirer Aféierung an de mënschleche Kierper ëmbréngen d'Drogen Dausende vu Leit, heiansdo bannent fënnef bis zéng Minutten, duerch Anaphylaxie, während Zéngdausende vun aneren un eng Villfalt vu Krankheeten ausgesat sinn, vun deenen mir Brennnesselausschlag, Dermatitis, stacheleg ernimmen kënnen. Hëtzt, Ekzeme, Purpura, Bronchial Asthma, Polyarteritis, Liewerzirrhose, Geel, Nephritis, Nephrose, aplastesch Anämie, Serumkrankheet a Scabies.

D'Leit wëllen d'Verantwortung vun dësen Drogen e blann Auge maachen fir dës Doudesfäll a Krankheeten ze verursaachen, an d'Schold op d'Superempfindlechkeet vum Kierper ze leeën. Awer wat dës super Sensibilitéit verursaacht, gi se roueg iwwer d'Fro.

Meng aarm Kanner ware fréier vun esou Krankheeten an Hautkrankheeten e puer Mol am Joer betraff. Mir géifen ëmmer probéieren no de Feeler an der Liewensmëttel ze sichen, déi se giess hunn, während d'Dokteren, déi Bündel vu Rezepter ginn, ni e Wuert iwwer d'Gefore vun den Drogen gesot hunn, déi se verschriwwen hunn. Wéi Millioune vun aneren, hu mir gegleeft datt Medikamenter nëmme fir d'Leit ze heelen, net fir se krank ze maachen. Eemol goufen béid meng Kanner de selwechten Dag mat Geelsucht opgeléist. Mir ware mat Erstaunen geschloen, well mir woussten datt Geelsucht keng infektiiv Krankheet war fir se béid zesummen ze beaflossen. Haut kann ech näischt maachen fir d'Steng vu mengem Gewëssen ze entlaaschten, wéi aner Elteren virun esou Gefore ze warnen.

Hautdesdaags ass et traureg ze beobachten wéi déi geféierlechst Drogen duerch d'Hëllef vu séissen Lidder an attraktive Biller populariséiert ginn als nëtzlech Saachen déi all Dag geholl kënne ginn. A bestëmmte Länner, jo,

Medizin an Apdikt goufen zu grousse Bedenken vu Kommerzialismus a Profitt ëmgewandelt.

Raw-Iessen wäert op eemol en Enn fir d'Benotzung vun all Zorte vun Drogen maachen, well an der Verontreiung vu Krankheeten gëtt et natierlech net néideg Drogen. Krankheeten sinn d'Produkter vun der Degeneratioun vu Liewensmëttel; si kënnen nëmmen duerch d'Korrektur vun eiser Ernährung eruewert ginn. All eis Versuche fir Krankheeten duerch Drogen ze iwwerwannen sinn extrem geféierlech, sënnlos Experimenter, déi zum Echec veruerteelt sinn. Schonn hir bedauerlech Konsequenze stierwen eis an d'Gesiicht.

Nei Aarte vu Krankheeten maachen ëmmer hir Erscheinung; liicht Krankheeten ginn Plaz fir méi sérieux Stéierungen. Als Resultat preparéieren Männer kontinuéierlech nei Aarte vu Serumen an Impfungen, entdecken méi staark a méi staark Antibiotike a ginn no an no an engem Labyrinth vu Feeler, Komplikatiounen a Katastrophen involvéiert.

Eng ongeklärten a grondleeënd Ännerung muss am Beräich vun der medizinescher Wëssenschaft gemaach ginn. All éierlech an ëffentlech-spiritéiert Dokteren mussen op eemol opstoen an aktiv Schrëtt huelen fir d'Zerstéierung vun der integraler Matière première fir d'Mënschheet Fabréck ze verhënneren.

An der Meenung vu kuerzsiichtege Leit ass réi Iessen entspriechend e Retour an dat primitivt Liewen vum prehistoresche Mënsch. Tatsächlech gëtt et keng méi grouss Schimmt fir d'Zivilisatioun wéi d'Operatiounen vum Kachen a Raffinéierung. De Raw-Iesser verléisst just d'Misère, déi duerch déi sougenannte Krankheete vun der Zivilisatioun verursaacht ginn, a refuséiert den technesche Fortschrëtt, deen him vun der Zivilisatioun geschenkt gouf, an e Mëttel ze maachen fir d'Rengheet vun de mënschleche Rohmaterial ze zerstéieren. Soss verléisst hien net d'Bequemlechkeet vum Telefon ze schwätzen, duerch d'Loft ze reesen oder seng Uebst frësch a sengem Frigo ze halen.

Zënter Jorhonnerte ware Männer sou blann an ignorant, datt se ëmmer d'Iessen vu gekachten Iessen als eng natierlech Operatioun ugesinn hunn. An elo, wa se fir d'éischte Kéier iwwer Raw-Iessen héieren, betruechten se et als eppes komeschen a virwëtzegs, woubäi et a Wierklechkeet genee d'Degeneratioun vun natierleche Liewensmëttel duerch Kachen ass, déi am meeschten ass.

onnatierlech, komesch a virwëtzeg, an déi muss an der Geschicht opgeholl ginn als dee gréissten Dommheet vu Mënschen.

Gekacht-Iessen an Drogentherapie féieren d' Mënschlech Rass fir d'Annihilatioun auszeginn

Vill Aarte vu Mammut Déieren hunn eemol dës Äerd bewunnt a sinn dann mat engem kompletten Ausstierwen begéint. Hautdesdaags ass et mat sengen eegenen Hänn, datt de Mënsch esou ongewollt Konditioune schaaft, datt hien enges Daags aus dem Gesiicht vun dëser Äerd erauskënnt. Parallel mam Prozess vun der Degeneratioun vu Liewensmëttel gëtt et eng Erhéijung vun der Varietéit an der Frequenz vu verschiddene Krankheeten. Virun der Vergaangenheet vu vill méi Generatioune stierwen d'Leit un Herz-Kreislauf-Krankheeten oder vu Kriibs virum Alter vun der Pubertéit z'erreechen an d'Méiglechkeet ze hunn hir prokreativ Fakultéiten z'entwéckelen. Op der Basis vun der alarméierender Geschwindegkeet, mat där déi Krankheeten an de leschte Joerzéngte eropgaange sinn, ass et einfach virauszestellen, datt, sollten d'Männer nach ëmmer an hirer Dommheet bleiwen, dee schrecklechen Dag net wäit ewech ass.

De Wëssenschaftler, deen op d'Virdeeler vum gekachten Iessen an der Drogentherapie weist, ass wéi den Händler, deen um Rand vun der Insolvenz glécklech ass seng Pennyen ze zielen, wärend seng Ae fir d'Millioune vu Verloschter zoumaachen, déi him an d'Gesiicht kucken. D'ultimativ Resultat vun all Geschäft muss duerch seng Finale Bilan beurteelt ginn. Loosst eis kucken wéi eng Virdeeler a Virdeeler huet de ziviliséierte Mënsch sech selwer duerch seng Entdeckungen vu Kachen a Medizin ka kréien, am Verglach mat deenen, déi vun de Myriaden vu verschiddenen Déieren genéissen. De Mënsch ass méi ënnerleien vu verschiddene Krankheeten wéi all aner Wesen.

No der Entdeckung vun de Vitamine sollt d'Mënsch d'Wäisheet hunn, direkt z'erkennen, datt hien duerch d'Kachen an natierleche Liewensmëttel déi ganz Bestanddeeler zerstéiert, déi d'Feele vun deenen säin Enn séier mécht. Hien hätt deem Offall eng Kéier op en Enn gesat an hätt d'Immunitéit vun natierleche Liewensmëttel virun der Degeneratioun geschützt. Awer sou grouss ass de Charme vu gekachten Iessen, datt et all esou Versuche vu Reformen zerstéiert. Sucht erobert d'Wëssenschaft an hëlt se

an seng Schwämm. Mëttlerweil, ëmmer nach séier un gekachten Iessen hänken, probéieren d'Männer an d'Geheimnisser vun de Liewensmëttel z'erkennen, déi Bestanddeeler ze erkennen, déi am Kachen an der Veraarbechtung zerstéiert ginn, an se dann duerch synthetesch Substanzen ze ersetzen. Ass et net Dommheet, déi wesentlech Bestanddeeler mat hiren eegenen Hänn ze verbrennen an ze zerstéieren, krank ze ginn, um Rand vum Graf ze stoen an dann hoffnungslos Versich ze maachen, sech mat täuschend Mëttelen ze retten? Mir mussen d'Tatsaach erënneren datt dës Bestanddeeler net limitéiert sinn op déi 40 a 50 Vitamine, déi vu Biologen unerkannt sin Et gi sou vill vun hinnen datt et net méiglech ass e genee Bild vun hire qualitativen a quantitativen Eegeschafte fir Dausende vu Joer ze bilden. Loosst eis e Moment unhuelen, datt enges Daags d'Wëssenschaftler et fäerdeg bréngen all hir Varietéiten ze erkennen. Dann, fir d'Bestanddeeler, déi eleng aus Weess geworf ginn, mat kënschtleche Mëttelen ze ersetzen, dausende vu Rezepter a Virbereedunge fir all Eenzelen gebraucht ginn, fir net vun de verbidden Käschten ze schwätzen.

Duerch d'Fuerschungen, déi op getrennte Varietéë vun Uebst, Geméis a Getreide gemaach goufen, beweisen d'Liewensmëttelsüchteg Biologen selwer datt natierlech Liewensmëttel d'Eegeschaft hunn fir bal all Zort vu Krankheet ze heelen. Awer d'Leit wëllen net zouginn, datt de mënschlechen Organismus vun deene Krankheeten fräi bleift, wann en aus der Kandheet ausschliisslech mat natierleche Liewensmëttel gefiddert gëtt. Vun Ufank un, de ganze Gedanke vu gekachten Iessen ofzehalen, entzu hinnen d'Fäegkeet kloer ze denken, an da gëtt d'Wëssenschaft seng Plaz fir d'Sucht.

Natierlech Liewensmëttel däerfen net vun Dokteren als just temporär therapeutesch Mëttel benotzt ginn. Si mussen als déi eenzeg Diät gëeegent fir de Mënsch deklaréi

Vill progressiv Dokteren veruerteelen Drogentherapie. E puer vun hinnen sinn sou enttäuscht mat den ineffizienten Resultater vun der Drogenbehandlung, datt se medezinesch Praxis opginn a sech op d'Studie vun de fundamentale Probleemer vun der Prophylaxe widmen. Dorënner ass de berühmte Schwäizer Dokter Bircher-Benner, aus deem sengen Däitschstudien ech e puer Kuerz Iwwersetzungen a mengem Armenesch Buch agefouert hunn. Um Ufank vu senger medizinescher Carrière gouf de Bircher Benner dat

enttäuscht mat den aktuellen Methoden vun der Therapeutik, datt wann hien zoufälleg seng Ernärungswäerter vun natierleche Liewensmëttel kennegeléiert huet, huet hien ugefaang seng Patienten mat der Hëllef vun der natierlecher Ernährung ze heelen, ouni Drogen. Ganz geschwënn sinn eng grouss Zuel vu Patienten, déi vun verschiddenen Dokteren op der ganzer Welt ouni Erfolleg behandelt goufen, a säi Sanatorium zu Zürich gaangen an a ganz kuerzer Zäit duerch e roude Veganismus komplett heelen.

Awer Bircher-Benner huet réi Liewensmëttel als "therapeutesch Mëttel" ugesinn, net als déi eenzeg Diät, déi fir all Wesen passt. Wéi wann d'Männer verpflicht wieren sech vun hirer Kandheet un onnatierleche Liewensmëttel z'ernähren an dann, krank ginn, an hirem héijen Alter vun der "therapeutescher Diät" geheelt ze ginn. Awer dëse scheinbar Paradox hat seng definitiv Grënn. Éischtens, et gëtt keen op der Welt, och net de gréissten Expert an der Ernährung, Bircher-Benner, dee bewosst ass datt gekachten Iessen eng Sucht ass an datt de Wonsch, deen d'Leit no gekachten Iessen fillen, weder den Honger, nach déi biologesch Nofro ass d'Zellen.

Dunn war de Bircher-Benner als Dokter trainéiert ginn, bestehend Krankheeten ze heelen. Keen hätt him keng Fraisen bezuelt, oder souguer eescht geholl, wann hien ëffentlech e System vun der Ernärung agesat hätt, deen d'Mënschheet vun all Krankheet fräi behalen hätt.

Am Moment ginn et zwou entgéintgesate Meenungen iwwer Ernährung. Ee vun hinnen verdeedegt Roh-Iessen, déi aner favoriséiert gekachten Iessen; deen een setzt sech fir Veganismus an, deen aneren huet léiwer eng Déier-Diät. Elo ass Wëssenschaft keng Politik. Dee Mann, deen e falsche Standpunkt huet, huet kee Recht seng falsch a schiedlech Meenungen un onschëlleg Kanner opzedrängen. Et ass déi onbedéngt Fuerderung vun eiser Zäit, datt déi zwee Standpunkter an internationale wëssenschaftleche a kulturelle Kreesser ënnersicht ginn, fir datt dee falsche veruerteelt ka ginn, während déi richteg der Ëffentlechkeet ugekënnegt an an allgemeng Praxis ëmgesat gëtt.

Op den éischte Bléck denken déi einfach-minded Leit, déi net wëllen an d'Déift vum Problem penetréieren, datt d'Ideal vum Raw-Iessen net eppes ass wat séier realiséiert ka ginn an datt d'Männer net ze bereet sinn hir déif-rooten opzeginn. Gewunnechten. Awer dëst ass d'Stëmm vun

Sucht, net vun der Wëssenschaft. D'Wëssenschaft muss awer vun der Sucht getrennt ginn. Mir musse fir d'éischt zouginn, datt d'Rohmëttel déi richteg a komplett Rohmaterial sinn, déi fir de mënschlechen Organismus gëeegent sinn, duerno loossen déi, déi d'Rohstoffer vu sech selwer an hire Kanner degeneréiere wëllen, dat no hirem Häerz.

Fir d'éischt musse mir d'Erfahrung aus dem Raw-Iessen notzen, fir gläichzäiteg déi falsch Notioune, déi an der Ernärungswëssenschaft heefeg sinn, ze korrigéieren, no deenen déi wesentlechst Liewensmëttel als schiedlech ugesi ginn, während déi wierklech schiedlech recommandéiert sinn wéi gesond. Et muss kloer bewosst ginn, datt ouni Ausnam all déi Fäll, wou réi Liewensmëttel fir déi Schwaach, déi Krank, déi, déi u Bauchkrankheeten an aner Krankheeten leiden, genee déi verbuedene Liewensmëttel verbueden sinn, déi d'Patienten heelen, ënnerhalen a stäerken. .

An esou Fäll ass et net méi eng Fro vun enger schlechter Gewunnecht ofzebriechen. Am Géigendeel, de Patient freet elo Uebst, awer mir refuséieren et; hie fillt sech krank vu gekachten Iessen, awer mir iwwerzeegen hien e bësse méi ze hunn; mir zéien d'Uebst aus der Hand vun engem Kand ewech an zwéngen e gekachten Iessen an den Hals. An anere Wierder, mir beschleunegen hir Enner andeems se se zwéngen déi ganz Liewensmëttel ze iessen, déi d'Ursaach vun hirer Krankheet an hirer Onfäegkeet waren. D'Korrektur vu Mëssverständnisser vun dëser Aart eleng wäert d'Zuel vun onberechtegten Doudesfäll ëm 50 Prozent reduzéieren.

Fir eis vun der Wourecht vun dësen Aussoen do ze iwwerzeegen

Et ass keen anere Mëttel wéi d'Roh-Iessen fir e puer Méint an d'Praxis ëmzesetzen, an dëst Experiment soll vun all verstännege Mënsch probéiert ginn. Et ass op dës Manéier déi existent falsch a widderspréchlech Usiichten iwwer d'Ernährung e finalen Enn ze setzen.

Am Liicht vum Raw Iessen d'Grondprinzipien vun der Ernährung net méi bleiwen op Universitéiten a Fuerschungsinstituter limitéiert; éischter si ginn Themen vun primärer Wichtegkeet fir d'ganz Mënschheet. Fir normal Leit kënnen d'wëssenschaftlech Nimm vun Dausende vu Liewensmëttel, hir kompliziéiert Formelen an déi laang, ustrengend Beschreiwunge vun hiren Ernärungseigenschaften a vermeintleche Virdeeler an dräi zesummegefaasst ginn.

Wierder nëmmen: RAW VEGAN FOOD, oder de komplette Rohmaterial fir de mënschleche Kierper.

Also gëtt réi Iessen en Ideal ofgesi vun der Wëssenschaft vun der Medizin, en Ideal dat net duerch wëssenschaftlech Formelen erklärt gëtt, mee duerch Logik, seng Beweiser sinn déi irrestrechbar Gesetzer vun der Natur an d'Basisresultater, déi aus Basiserfahrung kritt ginn.

Mir däerfen ni d'Integritéit vum Mënsch Raw opreegen Materialien

De mënschleche Kierper ass eng kompliZéiert Fabrik. Et kann nach méi passend als eng rieseg Welt vu Fabriken a Systemer ugesi ginn, an deem Sënn datt all Zell getrennt geholl an sech selwer eng kompliZéiert Fabréck ass, déi a sengem eegenen Tour aus villen anere Fabriken besteet. Bis haut konnten d'Fuerscher Wëssenschaftler esou vill wéi zéngdausend Deeler an all Zell entdecken. All Drüs oder Uergel besteet aus Milliarden vun esou Zellen, an et ass aus der Kombinatioun vun deene Drüsen, Organer, Systemer, Skelett an Haut datt de mënschleche Kierper geformt gëtt.

Fir datt se hir Funktiounen richteg ausféieren, mussen dës héich kompliZéiert Fabriken a Systemer mat Rohmaterial versuergt ginn, déi zéngdausende vu verschiddene Substanzen enthalen, déi jidderee seng speziell Pflicht huet an der allgemenger Organisatioun vum mënschlechen Organismus ze maachen. All déi Substanze ginn mat Hëllef vum Sonneliicht konstruéiert a konzentréiere sech a Planzen. Zum Beispill, e Som, e Blat oder e Maiskorn enthält an sech all déi Nährstoffer, déi essentiell sinn fir en Déierorganismus. Elo, och wann déi Bestanddeeler a verschiddene Planzen ënnerscheeden wat hir Zesummesetzung an Arrangement ugeet, ass dat net vill wichteg, well no hirer Aféierung an den Organismus gi se ofgebrach an erëm synthetiséiert, während deem Prozess eng Substanz an eng aner Substanz ëmgewandelt gëtt. Also ass den Organismus fäeg d'Quantitéite vun de verschiddene Bestanddeeler no senge Bedierfnesser z'änneren, awer an der Verontreiung vun engem bestëmmte chemesche Element kann et dat fehlend Element net am Organismus bréngen oder et duerch en anert Element ersetzen.

Zum Beispill war et am Laboratoire keng massiv Konzentratioune vu Kalzium, Vitaminnen oder Proteinen am Klee méiglech ze entdecken, awer et ass aus Klee a vun ëmmer méi allgemeng Gräser datt Déieren all hir Vitaminnen a Mineralsalze huelen an hir massiv Schanken konstruéieren , Fleesch a Fett. An anere Wierder, amplaz vun der Mëllech, der Botter, de Kéis, d'Gehirn, d'Liewer an d'Fleesch, déi kuerzsiichteg Leit als Quelle vu Kalzium, Phosphor, Vitaminnen a "voll ausgeglachene" Proteinen recommandéieren, kann Kléi eleng sinn. recommandéiert, well et ass aus Kléi, datt all déi Substanzen hierkommen. Dofir ass et komplett sënnlos, wäertlos a souguer schiedlech ze behaapten datt esou an esou e Liewensmëttel reich an engem bestëmmte Vitamin ass, während en aneren un engem bestëmmte Mineral räich ass, well, ausser d'Leit ze irféieren an duerchernee bréngen, sou Fuerderungen net déngen. all nëtzlech Zweck.

D'Haaptfunktioune vun Nährstoffer am Organismus sinn dräifach. Éischt vun all, si déngen als Baumaterial fir de Bau an Erneierung vun Zellen; da produzéiere se déi néideg Energie fir déi Zellen a Bewegung ze bréngen an de Kierper Hëtzt ze ginn, a schlussendlech liwweren se déi spezialiséiert Zellen mat de Rohmaterial, déi fir hir produktiv Aktivitéiten néideg sinn.

Et ass onbedéngt datt mir eisen Organismus mat der selwechter Suergfalt këmmeren wéi en Hiersteller no senger Fabrik këmmert. Deementspriechend musse mir fir de Fonctionnement vun den uewe genannten dräifach Funktiounen eise Kierper all déi néideg Ernärungsbestanddeeler als integral Ganzt an an de selwechte equilibréierte Verhältnisser liwweren wéi d'Natur eis se presentéiert. Soss, wann et e Mangel an engem vun de Bestanddeeler ass, wäert dës Tatsaach zwangsleefeg en negativen Effekt op d'Konstruktioun an d'Aarbecht vum Organismus hunn.

Awer wéi behandelt de zivilisëierte Mann vun haut säin eegene Kierper? Hie verléisst, verbrennt, killt a stéiert d'Integritéit vu senge Matière première an dann füllt hien de Bauch zoufälleg mat den Doudegen a gëftege Läichen. Op dës Manéier kann säi Konsum vun engem bestëmmte Bestanddeel déi normal Ufuerderunge vu sengem Organismus honnerte Mol iwwerschreiden, mat engem entspriechende Mangel un der Intake vun engem anere Bestanddeel.

Aus gekachten Fleesch, wäiss Brout, Macaroni, Reis, Séissegkeeten, gekläerte Botter a Margarine ginn onfäheg, parasitär Zellen vun enger zimlech einfacher Struktur produzéiert, ënner dem Gewiicht vun deem de Liewensmëttelsüchteg dréit. Fuerscher Wëssenschaftler kënnen einfach beweisen datt viru 50, 100 oder 200 Joer mënschlech Indispositions meeschtens mat exzessive Dënnheet begleet goufen. An deenen Deeg hat de Mënsch eng méi grouss Resistenzkraaft an de mënschleche Kierper konnt onnatierlech Liewensmëttel widderstoen an d'Aféierung vun ongewéinleche Quantitéite vun esou Substanzen duerch Appetitverloscht, Diarrho, Erbrechung an aner sou Mëttelen verhënneren. Wéi och ëmmer, am Laf vun der Zäit gëtt de mënschlechen Organismus dem Drock vun degeneréierte Liewensmëttel nozeginn, "adoptéiert" sech hinnen, an erlaabt onopfälleg Plumpness vun hire Puppelcher an d'Cubbiness vun hire Gesiichter. Dës Leit goufen déi éischt fir ze konstruéieren an duerno einfach, wäertlos, inaktiv Zellen z'erhalen, déi hir eege Struktur entspriechen. Dofir ass d'Dënnheet haut manner heefeg an d'Welt ass voll mat dem ellenen, onnatierlechen Korpulent.

Haut gi vill Kanner mat enger schrecklecher Belaaschtung vu wäertlos gebuer an inaktiv Zellen. Hir einfach-minded Elteren sinn houfreg vun der Plumpness vun hire Puppelcher an der Chubiness vun hire Gesiichter. Heiansdo ass dës Plumpness vu sou enormen Dimensiounen datt et déi erschreckt, déi seng richteg Natur verstoen. Wéi och ëmmer, domm Leit representéieren dës Monstrositéiten op hire Packagen vu Puppelcher als sécher Zeeche vu gudder Gesondheet.

De mënschlechen Organismus mécht grouss Efforte fir d'ongewéinlech Erhéijung vun de parasitären an nëtzlosen Zellen ënner Kontroll ze halen, andeems se se iwwer all fräi Deeler vum Kierper verdeelen: op den ieweschten an ënneschten Extremitéiten, ronderëm de Kinn, ënner der Haut vum Bauch. an d'Hëfte, a soss anzwousch. Et geschitt awer, datt heiansdo e puer vun deenen Zellen et fäerdeg bréngen, déi Kontroll ofzezéien, sech vum Gemengeliewen ze trennen, onofhängeg ze ginn, eng individuell Existenz unzefänken an ouni Grenzen ze multiplizéieren. Ganz dacks ass et dem Organismus et fäerdeg, Gruppe vun deenen Zellen op enger Plaz ëmgedeckt ze halen a verhënnert datt se sech verbreeden. Deen resultéierende Wuesstum gëtt dann e "benign Neoplasma" oder "benign Tumor" genannt an et muss vun deem Wuesstum ënnerscheeden, dee sech fräi an déi verschidden Deeler vum Kierper verzweigt.

fir op Proteinen (a besonnesch Déiereproteine) z'erbléien, an déi als "bösartigen Neoplasma" oder einfach als Kriibs bekannt ass.

Et ass néideg d'Tatsaach ze betounen datt Kachen net deen eenzege Faktor ass deen e Verloscht am Nährwert vu Liewensmëttel verursaacht. Wäiss Miel a poléierte Reis si schiedlech Liewensmëttel och wa se réi giess ginn. Och gedréchent Stréi ass net e perfekte Liewensmëttel, trotz der Tatsaach datt et fäeg ass e Liewewiesen um Liewen ze halen. Déi perfekt Nahrung kéint de Sträif vun der Weess zesumme mam Ouer sinn, wann et am Summer gréng giess gëtt an am Wanter dréchen. Fir d'Kéi an d'Schof kann dat gemeinsamt Gras um Bierg net als perfekt Iessen ugesi ginn. Déi Déieren sinn duerch hir Evolutioun an der fräier Natur gaang, a fidderen gläichzäiteg mat Gräser, Blieder, Uebst a Geméis. Dat ass firwat speziell Fäll vu Krankheeten ënner deenen Déieren geschéien, déi duerch d'Interventioun vum Mënsch d'Liewensmëttel entspriechend un d'Ufuerderunge vun hiren Zellen verweigert goufen. Trotzdem sinn d'Uergel vun den Déieren, déi op déi allgemeng Gräser ernähren, zu kengem Moment esou Gefore ënnerworf wéi de Mënsch; och net Mikroben vun esou Terror fir si wéi se fir eis sinn, aus dem einfache Grond datt se keng Kichen hunn. Sollt et net méiglech sinn, de Kriibszellen déi héich Qualitéiten, déi normal Zellen hunn, ze ginn an se duerch de Konsum vun Uebst, déi zwar aarm u Proteinen, awer räich u Vitaminnen an aner Bestanddeeler vun der Gesellschaft an d'Gemeinschaft zréckzebréngen. héchsten Nährwert, da wäert kee Medikament op der Äerd jeemools dës Aufgab ausféieren. All Versuche fir Kriibs duerch Medikamenter an Operatiounen ze heelen sinn absolut nëtzlos a sinn zum totalen Versoen veruerteelt. Awer e virsiichteg Mann soll ni vu Kriibs leiden, wann hien d'Integritéit vu senge Matière première net stéiert.

Also sinn d'Zellen, déi aus Poulet a Reis produzéiert ginn, Zopp, gebraten Liewer, Brout a Botter, Hunneg, Gebeess a Séissegkeeten ouni d'Kapazitéit fir all nëtzlech Aarbecht ze maachen. Déi aktiv, spezialiséiert a komplett gesond Zellen vum mënschleche Kierper ginn ausschliisslech aus réi Uebst a Geméis gebuer; an anere Wierder, vun deene Proteinen, déi an de mënschleche Kierper Dausende vu verschiddenen nährstoffaarme Bestanddeeler an hirem natierlechen a liewegen Zoustand aféieren, an déi de Liewensmëttel Sucht ze iessen heiansdo als eng Zort vun "net-nährstoffaarme" Luxus.

fäeg sinn d'Enormitéit vum Verbriechen ze realiséieren, deen vum Elterendeel begaangen ass, deen hirem Kand seet, säin Appetit net mat Uebst virum Iessen ze verduerwen, well hie muss séier säi Iessen iessen. Dëst ass entsprécht him ze soen net déi Dausende vu verschiddene Matière première ze iessen, déi fir säin Organismus an hirem natierlechen a liewegen Zoustand essentiel sinn, mee op déi dout a liewenslos Läichen vun e puer vun hinnen ze waarden, déi si him wäert ginn. geschwënn a Form vun engem Iessen.

Gekachte Iessen si frou beim Gedanken datt d'Liewensmëttel, déi se konsuméieren, reich an Kalorie sinn. Elo kënnen Kalorien nëmme nëtzlech sinn wann se voll profitéiert ginn. Wann d'Zuel vun de Muskelzellen kleng ass, an och déi schwaach, krank an ouni Elastizitéit sinn, bleift de gréissten Deel vun de Kalorien onbenotzt an, nodeems se e wesentleche Betrag fir de Kierper verursaacht hunn, den Organismus a Form vun ongewollten Hëtzt, a sinn ouni Zweck verluer. Wa mir e Feier an der fräier Loft leeën, ass d'Energie vun deem Feier nëtzlos verluer, awer wa mir dat Feier am Motor vun enger Fabréck verbrennen, déngt et voll. Mat Hëllef vu gekachte Liewensmëttel féiert de Liewensmëttelsüchteg a säi Kierper eng Kalorieopnam dräi oder véier Mol méi wéi d'funktionell Ufuerderunge vu sengem Organismus. D'Kalorien, déi aus réi Liewensmëttel kritt ginn, déngen voll hiren Zweck, well esou Liewensmëttel mat all de Faktoren, déi néideg sinn fir d'Notzung vun dëse Kalorien, begleet ginn.

Et sollt d'Pflicht vun de Biologen an Dokteren sinn, d'Leit ze encouragéieren d'Nährstandsbestanddeeler net vuneneen ze trennen, mä se ëmmer zesummen ze konsuméieren, an hiren natierlech ausgeglachene Verhältnisser a mat hire liewegen Zellen. Si sollten ni iwwer d'Nëtzlechkeet vun eenzelnen Ernärungsbestanddeeler schwätzen, awer sollten hir Onverzichtbarkeet ënnersträichen; sou wéi mir d'Rengheet vum Bensin net nëmmen als nëtzlech fir de Fliger betruechten, mee als onverzichtbar. Si sollten ni iwwer d'Virdeeler vu bestëmmte Vitaminnen schwätzen, awer solle Stress op d'Gefore leeën fir hir Integritéit ze stéieren an se ze zerstéieren.

Allgemeng kann déi ganz Wëssenschaft vun der Ernährung an zwee Haaptpunkte zesummegefaasst ginn an d'Suerg vun der ganzer Mënschheet gemaach ginn:

1.Mënschlech Ernärung soll ganz aus liewegen Zellen bestoen. Nëmmen déi Liewensmëttel, déi aus liewegen Zellen besteet, hunn all d'Qualitéiten, déi néideg sinn fir d'Ufuerderunge vum mënschlechen Organismus ze erfëllen. De Mënsch ass keen Nekrophag. Hie konnt net méi fleesch sinn, wéi eng Méck an der Loft ze fangen an se lieweg ze schlucken, oder eng Prouf wéi e wëll Béischt an d'Stéck räissen an et mat all sengen Enthaler a Schanken opzemaachen.

2.Et gi souwuel gemeinsam a Choix Geméis Kierper an Natur. Déi perfektsten an héich ernärend Geméiskierper sinn déi besser Varietë vun Uebst, gréng Geméis, Getreide a Wuerzelen.

Andeems hien gekachten Iessen iesst, mécht de Mënsch säin Appetit mat dräi vu véier Varietéiten vun degeneréierte Substanzen zou an entzitt säin Organismus vun den Dausende vun anere wesentleche Bestanddeeler. E markante Beweis vun dëser Behaaptung ass d'Tatsaach, datt ënnert Dausende vu medizinesche Rezepter et schwéier ass een ze fannen an deem deen oder anere Vitamin net spezifizéiert ass, awer Dir wäert kaum e Rezept treffen, wou d'Nimm vu Proteinen, Fette a Kuelenhydrater ernimmt ginn.

Kuerz gesot, de Mënsch genéisst perfekt Gesondheet, wann hien nëmme mat rauem veganem Iessen ernährt, hien ass esou krank, datt hie gekachten Iessen verbraucht an hie stierft, wann hien ausschliisslech op esou enger Ernärung ënnerhält.

Wéi Krankheeten gebuer ginn

Loosst eis eng Drüs huelen déi aus Milliarden Zellen besteet. Dës Zelle si vu villen Aarten, jidderee vun deenen hir speziell Funktioun oder Pflicht huet ze maachen. Also ginn et Muskelzellen an Epithelzellen, an et ginn Nervenzellen an Zellen fir vill aner Zwecker. Awer d'Haaptfunktioun vun den Zellen vun enger bestëmmter Drüs ass d'Sekretioun vu Flëssegkeeten.

D'Drüsen vun engem Mann, dee gekachten Iessen ësst, hunn hir voll Ergänzung vun Zellen, vläicht souguer méi, awer nëmmen e Véierel oder e Fënneftel vun hinnen si passend fir all nëtzlech Aarbecht, an dat net ganz adäquat. Protein

eleng, virun allem den doudegen Déiereprotein, dee vu kuerzsiichtege Leit als perfekt Baumaterial ugesi gëtt, kann héchstens nëmmen déi einfachst Struktur vun enger formloser, onfäheger an nëtzloser Zell vun engem primitiven Typ entstoen. An hirer Struktur ähnelen dës Zellen déi primitiv Organismen vum elementärsten Charakter, déi hiren éischten Optrëtt op der Äerd an de fréie Stadien vun der evolutiver Entwécklung gemaach hunn an déi mat dem allgemengsten Baumaterial gebaut goufen: Proteinen, Fette a Kuelenhydrater.

Am Laf vun den nächste Millioune vu Joerhonnerte sinn awer déi primitiv eenzellulär Organismen e laangen evolutive Prozess duerch d'Hëllef vun Nährstoffer vun héchster Qualitéit, nämlech de Vitaminnen an de Mineralstoffer, déi eis bekannt an onbekannt sinn.
Wärend där Evolutioun hunn se sech entwéckelt a verschidde méi komplex Organismen gebuer. Mir kënnen déi kuerz Rekapitulatioun vun dëser historescher Entwécklung vun den Organismen am Embryo vun engem Déier gesinn, vum Moment vu senger Befruchtung bis zur voller Entwécklung. Dee selwechte Prozess gëtt widderholl während der Entwécklung vun den eenzelne mënschlechen Zellen.

An enger bestëmmter Drüs huet all spezialiséiert Zelle speziell Mechanismen, déi nëmmen organiséiert a gemaach kënne ginn fir d'Kapazitéit fir aktiv Aarbecht ze kréien duerch d'Versuergung vu speziellen Nährstoffer.
Elo kënnen d'Rohmaterialien, déi fir d'produktiv Funktiounen vun dëse Mechanismen néideg sinn, nëmme vu Matière première geliwwert ginn. Keng Beie kann Hunneg aus dem Nektar vu gekachte Blummen maachen!

Wann déi speziell Bestanddeeler d'Zelle net a genuch Quantitéite erreechen, verlangsamt seng Entwécklung oder et kann souguer ophalen. Dëst entsteet eng Vielfalt vu krank Zellen, wéi fetteg, anaplastesch, bösart oder Kriibszellen, Makrophagen, Megakaryozyten, Polykaryozyten, asw.

Also, net nëmmen déi meescht vun den Zellen vun der Drüs a Fro net Spezialisatioun (Differenzéierung) erreechen, awer och d'Rohmaterialien, déi fir d'Sekretioun vu Flëssegkeeten néideg sinn, erreechen net déi puer Zellen, déi nach ëmmer d'Aarbechtsfäegkeet behalen, als Resultat vun deem d'Drüs net fäeg ass säi richtege Produktiounsniveau z'erhalen. Et ass op dës Manéier datt d'Drüs ass

mat Krankheet betraff. Onbefriddestellend Entwécklung a falsch Fonctionnement vun den Zellen kënnen och an all aner Organer a Systemer optrieden, wat zu der Erscheinung vun entspriechende Krankheeten resultéiert.

Heiansdo gëtt eng bestëmmte Drüs oder Uergel esou vill beschiedegt datt seng Entféierung onvermeidlech gëtt. Amplaz déi natierlechst Moossnamen ze huelen fir d'Zerstéierung vun deem Uergel iwwerhaapt ze verhënneren, huelen d'Männer déi gréisste Schwieregkeete fir se ze läschen an dann stolz op d'Leeschtung vun esou engem Wonner. Fir eng rau vegan Persoun ass et ganz kloer datt keng Medikamenter eng degeneréiert Zell an hiren normalen Zoustand restauréiere kënnen an hir richteg Aarbechtskapazitéit zréckginn.

De Raw-Iesser huet keng Angscht viru Mikroben, well hien ass geschützt géint si duerch natierlech Kräften. Mikroben kënnen déi voll entwéckelt a spezialiséiert (differenzéiert) Zellen net schueden. Si verbreeden hir Verstuerwen op déi schwaach a delikat Zellen.

A Wierklechkeet verdankt de gekachten Iesser seng Existenz un deene wéinege roude Nährstoffer, déi hien heiansdo nëmme fir de Genoss ësst, ouni hir voll Wichtegkeet ze berücksichtegen. Elo, well de mënschlechen Organismus seng Existenz op eng onheemlech kleng Quantitéit un Ernärung erhale kann, sinn déi kleng Quantitéiten u réi Nährstoffer genuch fir hien eng Zäit um Liewen ze halen.

Haut betruechten och déi gréissten Ernärungsexperten normalerweis Verrotten a Kontaminatioun als déi eenzeg Mängel vu Liewensmëttel.
Si betruechten all déi Liewensmëttel déi frësch, propper a "gutt gekacht" sinn als nährstoffaarme, gesond an normal. D'Feele vun Dausende vu wesentleche Bestanddeeler an hinnen schéngt se guer net ze besuergen. Wann se drun erënnert ginn, äntweren se datt si och Uebst iessen. Dëst ass eng sënnlos Äntwert. D'Krankheeten vum mënschlechen Organismus entstinn aus der Tatsaach, datt mir d'nährstoffaarme Bestanddeeler vuneneen trennen an se dann getrennt konsuméieren, wéi et war zoufälleg, ouni e richtege Plang.

Den Nährwert vun de Liewensmëttel muss net an der Varietéit gesicht ginn vu Liewensmëttel verbraucht, awer an der Varietéit vun de Bestanddeeler, déi komponéieren

déi Liewensmëttel. Dat allgemengt Gras, u sech, ass méi räich an der Quantitéit vun hiren Ernärungsbestanddeeler an der ganzer Sammlung vun der Villfalt vu Platen, déi an de luxuriéisste Banqueten servéiert ginn. Dëst ass d'Uerteel vun der Wëssenschaft.

Vill medezinesch Konferenzen stattfonnt fir d'Préventioun vu Krankheeten, wou, nodeems se stonnelaang iwwer Secondaire Fächer diskutéiert hunn, déi éischt Vertrieder vun der Medezinwëssenschaft ronderëm räich dekoréiert Dëscher fir hir Owesiessen versammelen. Dann ignoréieren déi grondleeënd a voll ausgeglach Liewensmëttel, déi am wonnerbare Laboratoire vun der Natur fir d'Préventioun vu Krankheeten geformt ginn an déi Dausende vu liewegen Substanzen ausmaachen, fëllen se sech duerch Platen mat den degeneréierten an doudege Läichen. Méi schlëmm, vill vun hinnen, betreffend natierlech nährstoffaarme wéi net ganz wesentlech, komplett hire programm vun der Ernährung mat Kaffi an Zigaretten. Loosst d'Dokteren mech fir dës Striktur entschëllegen, awer no e bëssen Iwwerleeung musse si sécher mat mir d'accord sinn datt dëst net de richtege System vun der Ernärung ass an datt et héich Zäit ass, datt se eescht iwwerluecht hunn eng grondleeënd Ännerung vun den haitegen falschen Ernärungsziler ze maachen.

Eng Kéier a verschiddenen asiatesche Länner goufen Krimineller, déi zum Doud veruerteelt goufen, op enger Diät vu gekachten Fleesch eleng gefiddert. Si stierwen normalerweis bannent 28-30 Deeg, wärend am Fall vun enger kompletter Honger e Mann esou laang wéi 70 Deeg um Liewen bleift. Dëst bedeit datt net nëmmen gekacht Fleesch eng schlecht Liewensmëttel ass, mee mat den Toxine déi et produzéiert ass et wierklech e Gëft dat eng Persoun a relativ kuerzer Zäit ëmbréngt.

Et ass allgemeng bekannt datt Leit, déi eng exzessiv Quantitéit u poléierte Reis verbrauchen, beriberi ënnerleien, wat de Patient ëmbréngt nodeems se vill Leed verursaacht. Elo ass vläicht dat wichtegst Symptom vu Beriberi Polyneuritis, awer dëst ass net dat eenzegt Symptom vun der Krankheet; et ass just ee vun enger grousser Zuel vu Symptomer. Och ass de Mangel u Vitamin B1 déi eenzeg Ursaach vun dëser Krankheet, wéi et allgemeng ugeholl gëtt. Poléiert Räis enthält keng vun de bekannten oder onbekannte Vitamine. Wäiss Brout an allgemeng all d'Virbereedungen

aus wäiss Miel hunn genee déi selwecht Charakteristiken wéi poléiert Rais huet. Datselwecht gëlt fir kënschtlech Zocker a geklärte Fette, déi d'Vertrieder vun nëmmen engem oder aneren vun den Dausende vun Nährstoffer sinn.

Déi uewe genannte Liewensmëttel, déi d'Haap-Diät vum gekachten Iessen bilden, sinn d'Haaptfaktoren, déi den Doud verursaachen, nëmme si kill eng Persoun ënner dem Deckmantel vun Diarrho, Infektiounskrankheeten, Rheuma, Giicht, Sklerose, Diabetis, Apoplexie, Kriibs a vill aner Krankheeten. Heiansdo ëmbréngen se am Alter vun nëmmen engem Joer, aner Mol am Alter vu fënnef, 10, 50 oder 70 Joer, ofhängeg vun de relativen Undeeler vun den zwou Kategorien vu verbrauchte Liewensmëttel (gekachte Liewensmëttel a réi Ernährung) an dem Grad vun der Ierfschaft. Resistenz un den Individuum iwwerdroen.

Als Resultat vun enger falscher Ernärung hunn haut vill Mammen keng Mëllech fir hir Puppelcher z'infirméieren, an dofir fidderen e puer vun hinnen hir Puppelcher mat getrockneten Mëllech, Kichelcher, wäiss Brout an Téi. Ganz natiirlech fänkt d'Kand un ze verschwenden an emaciéiert ze ginn. D'Kanner Spideeler an Weesenhaiser vun der Welt si voll mat esou Patienten.

Et ass genuch fir sou Kanner nëmmen zwee Trommelen Uebstjus ze ginn all Dag, fir datt si hir Gesondheet an zwou Wochen komplett erëmkréien. Awer Liewensmëttel süchteg Diätiker, ignoréieren d'Noutwennegkeet vun Uebst, maachen all Zorte vu schmerzhafte Experimenter op de verschwendene Kierper vum Kand, a nodeems se déi lescht Tropfen Blutt dovun erausgezunn hunn, probéieren se him mat getrockene Mëllech, Fleeschextrakter ze ernähren , kënschtlech Vitamine a verschidde Medikamenter. An anere Wierder, déi harmonesch Gläichgewiicht vun den Ernärungsbestanddeeler, déi liberal vun der Natur zur Verfügung gestallt ginn, ignoréieren, fänken se un Experimenter op den ausgemëschten Kierper vun deem Kand mat Hëllef vun e puer Bestanddeeler iwwer déi se fragmentaresch Wëssen an hire Laboratoiren kritt hunn. Wann dat Kand iergendwéi keng natierlech Liewensmëttel kritt, da stierft hien sécherlech an esou Doudesfäll kommen jo an dausende. Awer, wat nach méi schrecklech ass, vill naiv Diätiker erlaben esou Kanner net réi Uebst ze iessen am Glawen datt hire schwaache Mo et net verdaue wäert oder am beschten d'Fro vun der Fruucht dem Diskretioun vun der Kanner Elteren, betreffend

et als onnéideg Luxus vu klenger Wichtegkeet. Zeien d'Tatsaach datt Dir a ville Spideeler Fleesch, Kichelcher, Getrocknene Mëllech, Zocker, Téi, Margarine, Räis, Wäissbrout, kënschtlech Vitaminnen a Medikamenter sou vill fannt wéi Dir wëllt, awer Dir gesitt keen eenzegen Apparat fir Uebst auszedrécken Jusen, an de Kaf vun Uebst ass net emol obligatoresch. Dosende vu Kannerläiche ginn aus esou Spideeler erausgeholl, awer keen wëll den onnatierlechen Ernärungssystem fir dës Doudesfäll verantwortlech halen.

Ech appelléieren un déi humanitär Gefiller vun allen Dokteren. Loosst se seriös Iwwerleeung iwwer dës Saach. Ech froen all Uni Dozenten an all verantwortlech Organer a Gesondheetsministère vun all Land op der Welt, ob si Angscht fir d'Gesondheet an d'Wuelbefannen vun hire Leit sinn oder net. Wann se sinn, musse se ouni Retard op d'Aarbecht setzen. Meng Aussoen sinn net nëmmen Hypothesen, mee irrefutable Fakten, déi ech dem Lieser presentéieren net als Resultat vun Experimenter op Meerschwäin, mä duerch d'lieweg Beispill vu menger Famill a mir selwer.

Dat bescht Mëttel fir Krankheeten ze verhënneren an ze heelen a gläichzäiteg de Liewensstandard ze erhéijen ass fir all Gesondheetsministère e vernoléissegen Budget fir d'Grënnung vun Informatiounsdepartementer opzesetzen, mam ausdrécklechen Zweck d'Massen opmierksam ze maachen. de Schued duerch Kachen, wéi och vu Liewensmëttel déi Vitaminnen feelen, besonnesch wäiss Brout, Reis, Fleesch, geklärte Fette, Zocker, Téi, Kaffi, alkoholescht an net-alkoholescht Gedrénks. Si sollten dann d'Leit iwwerzeege fir de Konsum vu gekachten Iessen sou wäit wéi méiglech ze reduzéieren a graduell Ännerungen an hiren Ernärungsgewunnechten anzeféieren.

Natierlech, well all Männer net sënnvoll sinn, ass et net méiglech jidderee gläichzäiteg zu engem Roh-Iesser ze maachen, awer et ass essentiell datt d'Leit sech mat de richtege Matière première vun hirem Kierper aus der Kandheet kennen léieren, sech befreien falsch a geféierlech Viruerteeler, a solle mierken datt et net Pouletzopp, Reis, Koteletten, Eeër a Rëndfleesch sinn, déi hinnen an hire Kanner Gesondheet a Kraaft ginn, mee Sprossen Weess, Muerten, Tomaten, Nëss, Drauwe an asw. zum Beispill, als Resultat vu Fleesch an aner gekachten Iessen fir 52 Joer, hunn ech all meng Kraaft verluer a konnt

Gitt net zwee Schrëtt erop ouni ouni Atem ze spieren; awer haut, nodeems ech aacht Joer laang vu gekachten Iessen enthale sinn, kann ech Bierger mat der héchster Liichtegkeet lafen.

Ech weess net, op wéi enge wëssenschaftleche Grond hautdesdaags a ville Kannerhaiser an Crèche si Këschte Kichelcher zur Verfügung stelle vun de Kanner, fir sech selwer ze hëllefen wann se wëllen.
D'Këschte vun deene schiedleche Substanzen sollen am Summer duerch Kuerf mat fräschem Uebst, Muerten, Gurken an Tomaten ersat ginn, an am Wanter mat gedréchent Uebst, vun deenen d'Kanner däerfen fräi iessen a sou vill wéi se wëllen zu all Stonnen. vum Dag. Da wäert jidderee gesinn, wéi duerch d'Gesetzer vun der Natur, d'Kanner automatesch ufänken Uebst ze konsuméieren anstatt degeneréiert Liewensmëttel, sou datt hir eege Gesondheet mat hiren eegenen Hänn assuréiert.

De Raw-Iessen System soll an de Spideeler fir all Zorte adoptéiert ginn vun de Patienten an de Public sollen iwwer d'Resultater informéiert ginn.
Ganz nëtzlech Reforme kënnen an ëffentleche Restauranten gemaach ginn.
Ouni d'Liewensmëttelsüchter de „Freed" vu gekachten Iessen, déidlech wéi se sinn, fir de Moment komplett ze entzunnen, ass et méiglech hir Quantitéit ëm mindestens 50 Prozent ze reduzéieren an de Verloscht duerch frësch Zaloten a Roh Kompott ze ersetzen, an duerch déi vill Varietéit vun de Friichten vun der Saison.
Esou gëtt net nëmmen d'Iessen méi ofwiesslungsräich an agreabel, mee och d'Gesondheet vun de Leit befestegt, an eng bedeitend Erspuernisser an der ëffentlecher Economie.

Wann d'Publikum mat de Schied vun gekachten Iessen vertraut ass, probéieren se se ze vermeiden. Et wäert och eng grouss Zuel vu verstännege Leit fonnt ginn, déi d'Stëmm vun hirer Sucht erdrénken, eist Beispill verfollegen an duerch d'Praxis vum komplette Raw-Iessen déi perfekt Gesondheet vu sech selwer an hire Familljen garantéieren. Leit, déi all Hoffnung op Erhuelung verluer hunn oder déi duerch onnatierlech Korpulenz vermësst ginn, wäerte feststellen datt se duerch eng strikt Beobachtung vum Raw Iessen bannent e puer Méint d'Gesondheet erreechen, vun där se ëmmer gedreemt hunn.

D'Leit publizéieren vill Bicher fir d'Therapeutik ze demonstréieren Eegeschafte vun getrennten Uebst a Geméis, wéi Drauwe, Datumen, Äppel, Uergel, Ënnen oder Rettich, an duerch d'Entwécklung vun speziell Methoden vun Konsuméiere si probéieren dës Operatiounen mat der Scheinheet vun wëssenschaftleche Prozeduren ze investéieren. Tatsächlech sinn all essbar Varietéit vu roude Planzen perfekt Nährstoffer an hunn déiselwecht Qualitéiten. Egal vu wéi enger Krankheet eng Persoun leid, se erfëllen d'Ufuerderunge vum Organismus, regelen d'Funktioune vun den Organer, restauréieren d'Gesondheet vum Patient. Informatiounen iwwer esou Wourechten sollen der Ëffentlechkeet gratis zur Verfügung gestallt ginn, well et onmënschlech ass, Sue fir esou Berodung ze kréien.

D'Diätetik vun engem gekachten Iessen ass voller fatale Widdersproch. A ville Fäll ginn schiedlech Liewensmëttel als nëtzlech recommandéiert, während ganz wesentlech als schiedlech duergestallt ginn a strikt verbueden sinn. Dëst ass well d'Erfahrung vu gekachten Iessen baséiert op den direkten, scheinbaren a widderspréchlechen Effekter vu Liewensmëttel an op de falsche Berechnungen am Laboratoire. Millioune vun onschëlleg Leit stierwen als Resultat vun deene widderspréchlechen a falsch Berechnungen.

Deen zouverlässegste Guide ass déi fundamental a perfekt Erfahrung vum Raw-Iesser, als Resultat vun deem all Feeler, Widdersproch a Mëssverständnisser, déi an der Medizinwëssenschaft, am Allgemengen, a besonnesch an der Diätetik existéieren, eemol an d'Liicht bruecht a korrigéiert ginn. fir jiddereen. Et ass néideg d'Beispiller vun där Erfahrung wäit a breet ze multiplizéieren an d'ganz Mënschheet mat de Resultater ze kennen.

Et ass dat Schlëmmst vu Verbrieche fir en Neigebuerene Puppelchen u gekachte Saachen ze Gewunnecht

Wann et jidderengem offensichtlech gëtt datt gekachten Iessen eng onnatierlech Gewunnecht ass, datt et d'Ursaach vun alle mënschleche Krankheeten ass an datt et sou eng schrecklech Sucht ass, datt wann e Mann säi berouegend Grip zu Viraus fällt, ass d'Affer selten fäeg ze befreien. sech erëm aus de Klëppel. Wat Recht huet eng verstänneg Persoun et an den Organismus vun engem aféieren

onschëlleg Neigebuerene Kand vun hiren eegenen Hänn? Wat Recht huet si d'Organer vun hirem klenge Puppelchen duerch Liewensmëttel ze zerstéieren, déi verbrannt, zerstéiert, um Feier ëmbruecht goufen? Ass et net déi onrouegst vun alle Verbrieche, ass et net effektiv en Mord, e brutale Filizid? Ech selwer hunn meng zwee beléifte Kanner op déi Manéier mat eegenen Hänn ëmbruecht an ech si ganz bewosst iwwer d'Enormitéit vum Verbriechen.

A Wierklechkeet, all Liewensmëttel-süchteg Elteren sinn Filiziden. Am Moment Joerhonnert stierft keen en natierlechen Doud. All Doudesfäll sinn d'Resultat vu Krankheeten, déi duerch gekachten Iessen verursaacht ginn, an d'Leit, déi Kanner léieren gekachten Iessen ze iessen, sinn hir Elteren. Eltere mat gekachten Iessen musse ganz bewosst sinn datt d'Verantwortung fir all Krankheet an Stéierungen an hire Kanner op hir eegen Schëlleren läit. Si mussen dës Saach am meeschte eescht ofwäichen ier se an hirem gewéinleche falsche Kurs bestoe bleiwen.
D'Fundament vun all Kriibs oder Häerzschlag gëtt mat der éischter Mëschung u gekachten Iessen geluecht, deen dem Puppelche gëtt, och wann d'Krankheet seng Erscheinung am meeschte fortgeschrattem Alter mécht.

Et kann argumentéiert ginn datt et schwéier ass fir Erwuessener komplett vu gekachten Iessen entzunn ze ginn. Ganz gutt dann, loosst se an deem Fall an hire pernicious Gewunnechten no hirem Häerzinhalt bestoe bleiwen. Awer wat zwéngt se, déi integral Matière première vun engem Puppelche Kand ze verbrennen, ze zerstéieren, hir wesentlechst Bestanddeeler ze entzéien, se a schiedlech Substanzen ëmzewandelen an dann dem Puppelchen ze ginn? Dëst onmënschlecht Verhalen vis-à-vis vun onschëllegen Kanner, dëst Barbarismus, muss sécher ophalen.

Et gëtt keng Wëssenschaftsregel déi verhënnert datt en Elterendeel hirem Kand e Spross Weess amplaz wäiss Brout, poléierte Reis oder Macaroni gëtt; frësche Jusen aus Karotten, Orangen, Drauwe an Äppel amplaz gedréchent Mëllech; réi Uebst amplaz Kompott; Walnüsse, Mandelen, Sprossen Bounen an Erbsen amplaz Fleesch a Fette. Andeems hien réit Iessen iesst, genéisst d'Kand e gesond, glécklecht, laangt Liewen, wärend déi alternativ Ernärung him zu Krankheeten a fréizäitegen Doud féiert. Dir kënnt sécher sinn, datt d'Kand mat senger ganzer Séil réi Iessen wënscht. Hie fuerdert datt hie seng Matière première an intakten Zoustand soll kréien an hien huet en onbestriddent Recht drop.

Den Dokter oder den Elterendeel, deen net vu gesondem Mënscheverstand a Gewësse feelt, muss deementspriechend handelen, ouni d'mannst ze zécken.

Wann am Alter vun dräi oder véier Méint d'Organer vun engem Puppelchen ufänken fir onregelméisseg operéieren, schreift de kuerzsiichtege Dokter zwou oder dräi Aarte vu kënschtleche Vitaminnen am Plaz vun den Dausende vu Substanzen, déi iwwer d'Feier verbrannt sinn, oder héchstens recommandéiert hien als Zort Medikament e puer gemoossene Läffel Uebst. Jus, domat a Rou souwuel säin eegent Gewësse wéi och dat vun den Elteren vum Puppelchen. Firwat soll e Kand un Vitaminmangel leiden, wann hir Mamm d'Vitaminnen net zerstéiert, déi an natierleche Liewensmëttel existéieren?

Loosst eis e Moment d'Aen zoumaachen a mir eis a senger Ganzheet de Wonner virstellen, deen d'Natur mécht. Soubal mir en eenzegt Weesskorn an de mënschleche Kierper duerch de Mond aféieren, hëlt den Organismus dat Kär, brécht et of a verdeelt et am ganze Kierper. Déi Dausende vu verschiddene Substanzen, déi an deem Getreid konzentréiert sinn, beweegen sech an all Richtungen a jidderee geet fir seng jeeweileg Pflicht auszeféieren. Also, déi verschidde nährstoffaarme Bestanddeeler an engem Weesskorn maachen Zéngdausende vu verschiddenen Aufgaben a féieren déi biologesch Funktiounen vum Organismus ouni Feeler oder Feeler.

Mä wat geschitt wann mir an de Mo e Stéck vun aféieren wäiss Brout? Et setzt Zillos de Mo op d'Aarbecht; et gëtt verbrannt an an nëtzlos Hëtzt ëmgewandelt, oder am beschten, et geet e puer Miererlos Zillen oder Steng op e puer indolent, wäertlos Zellen derbäi. D'Häerz vun engem Mann, deen op pure Weess ernährt ass sou fest a staark wéi e Kär vu Mais, während d'Häerz vun enger Persoun, déi de wäisse Brout ësst, sou schwaach a brécheg ass wéi d'Brout, dat hien verbraucht. Zeien dofir déi ëmmer méi grouss Zuel vun Häerzfehler.

Sollt duerch e Wonner d'ganz Welt haut un d'Sënn kommen an d'Praxis vum Raw Iessen adoptéieren, mat Ausnam vun e puer bestëmmte Fäll, déi vill ze fortgeschratt sinn an hire Krankheeten, gëtt et keng fréizäiteg Doudesfäll an den nächsten dräi oder véier Joerzéngte bis eeler Leit

Leit erreechen extremen Alter. Wéi et ass, Doudesfäll verursaacht duerch gekachten Iessen iwwerschreiden e puer Mol déi, déi an de gréisste Kricher entstoen.

Am Numm vun all hëlleflos Kand appelléieren ech nach eng Kéier un all Wëssenschaftler, Léiermänner, Leader vun Natiounen, Gesondheetsministère, Elteren a frëndlech Männer op der ganzer Welt, fir dee schreckleche Verbriechen géint kleng Kanner direkt en Enn ze setzen. All Dag Verspéidung kascht Dausende vun onschëlleg Liewen. Erwuessener si fräi hiert Liewe fir déi fatal Genoss vu gekachten Iessen opzeofferen an domat Selbstmord ze begéinen, mä wien huet hinnen d'Recht ginn, hir aarm Kanner ze massakréieren, besonnesch well déi Liewensmëttel, wäit vun hinnen all Genoss ginn, just fëllen d'Kanner mat Ekel? Et ass sënnlos ze streiden datt wann e Kand opwuesse wäert hien anerer gesinn iessen an da fillt hien selwer e Wonsch ze iessen. Éischtens, e Barbarismus wéi gekachten Iessen kann net laang daueren a mir kënnen zouversiichtlech op déi fréi Victoire vum Raw Iessen freeën. Da ginn et Millioune vu Leit, déi den Alkoholismus oder d'Drogenofhängegkeet vun aneren gesinn, awer sech gutt ewech vun esou Vize halen. Mäi Kand ass scho 6 Joer aal *(Dëst bezitt sech op 1963, wéi dës Sektioun vum Buch geschriwwe gouf)* a si kann alles verstoen; si gesäit dat gekachten Iessen, dat vun anere Leit giess gëtt, awer si selwer leed et mat ganzer Séil. Wéi eng Opiumsüchteg léiert säi Puppelche Kand d'Drogegewunnecht direkt aus der Wieg ze kréien? Wéi ee gesonde Mënscheverstand freet e Mann säin eegene Jong opzeofferen an him e fréie Begleeder zu sengen éierleche Gewunnechten ze maachen fir seng perséinlech Ofhängegkeeten ze sanktionéieren an z'erhalen? Loosst d'Elteren fir d'éischt e gesond Kand no de Gesetzer vun der Natur erzéien an dann, nodeems hien grouss ass, loosse se säin zukünfteg Handlungsverlaf op sengem eegene fräie Wëllen iwwerloossen, sou wéi se dat maachen an de Fall vun allen anere Vize.

Nodeems Dir dës Zeilen gelies hutt, ka kee verstännegen Elterendeel d'Begrënnung fannen, datt aner Autoritéite ganz aner Rotschléi ginn hunn. Sollt si weiderhin d'Stëmm vun der Wourecht ignoréieren, muss si d'Verantwortung op hir Schëlleren iwwerhuelen fir d'Gesondheet vun hirem Kand ze ruinéieren an seng Zukunft ze ënnergruewen. Eng Persoun muss vum elementarsten Uerteel entzunn sinn fir 10.000 Substanzen duerch Nullstoffer ze ersetzen, lieweg Zellen duerch dout Zellen, voll ausgeglachene Rohmaterial duerch degeneréiert Material, natierlech

nährstoffaarme vun onnatierlechen nährstoffaarme, sprouted Weess vun wäiss Brout, gréng Bounen duerch Fleesch, a frësch Uebst duerch Gebeess.

Gastrolatrous Biologen musse beweisen datt d'Natur huet Huet e Feeler gemaach eis net mat Liewensmëttel ze presentéieren an engem Gekacht Staat

Ech Appel ëffentlech un all Wëssenschaftler entweder meng Meenung ze confirméieren an der ganzer Welt deklaréieren oder ze beweisen, datt wann natierlech Liewensmëttel op d'Feier gesat ginn, keng Verloschter an hiren Nährstoffer oder Energiegehalt entstinn; Keen Doudesfäll vun de liewegen Geméiszellen geschitt a keng Ännerungen an der Konstitutioun vun den Atomer. Si mussen weider beweisen, datt an der Schafung vun Nährstoffer fir de mënschlechen Organismus, reife e Feeler gemaach huet, fir eis net mat de Liewensmëttel an engem "gereinigten", gekachten oder verbrannten Zoustand ze presentéieren, datt d'Operatiounen an de Fabriken an an de Kichen duerchgefouert goufen. sinn wëssenschaftlech Moossname fir d'Feeler vun der Natur ze korrigéieren an datt d'kënschtlech kënschtlech Vitamine méi grouss Ernärungswäerter hunn wéi d'Vitaminnen, déi an der Natur fonnt ginn. Wann dat net geet, musse si déi tragesch Feeler zouginn, déi bis elo gemaach gi sinn, a mat gekachten Iessen eemol fir all ewechzekréien, musse si sech an der Wäisheet vum Universum flüchten an ophalen mat der Zesummesetzung vun den natierleche Liewensmëttel, déi duerch d'Äerd Natur geschaf sinn, ze stéieren. Loosst déi, déi sech als Fleeschfrësser betruechten, hiert Fleesch konsuméieren, wa se kënnen, frësch a ganz, wéi fleeschbéischt, ouni hir Zellen ëmzebréngen oder op iergendeng Manéier ze degeneréieren.

Mir hu kee Recht, d'Integritéit vun de Matière premièren, déi vun der Natur fir de mënschlechen Organismus erstallt sinn, ze stéieren, wa mir mat all de wëssenschaftleche Mëttelen, déi eis zur Verfügung stinn, net fäeg sinn dee klengste Eenzellen Organismus ze kreéieren; wann, mat der Hëllef vun all den Nährstandsbestanddeeler, déi eis bekannt sinn, kënne mir en Organismus net kënschtlech ernähren a laang lieweg halen; a wa mir et knapps fäerdeg bruecht hunn en dausendsten Deel vun de Substanzen an engem Mais ze erkennen. Et ass wouer datt vill Fuerschung duerchgefouert gouf a bedeitend Fortschrëtter gemaach gi fir d'Unerkennung vu verschiddenen Nährstoffer an als Resultat vill wichteg Nährstoffer

Bestanddeeler goufen entdeckt, awer all déi Entdeckungen kënnen net vu méi grousser Bedeitung sinn wéi d'Erfindung vun de kënschtleche Satellitten. Den Ënnerscheed tëscht kënschtleche Vitaminnen an den Ernärungsbestanddeeler, déi e Maiskorn ausmaachen, ass vun der selwechter Uerdnung wéi den Ënnerscheed tëscht kënschtleche Satellitte vu Mënsch gemaach an den Himmelskierper, déi eise ganze galaktesche System bilden. D'Wëssenschaftler, déi kënschtlech Satellitte maachen, huelen awer ni vir, déi existent Galaxien ze zerstéieren an duerch interstellar Kierper ze ersetzen, déi nei selwer erstallt goufen.

Eise beschte Cours ass suergfälteg d'Gesetzer vum natierlechen ze studéieren Evolutioun vun Déier a Geméis Organismen. Awer ënner kengen Ëmstänn musse mir d'Aarbecht vun der Natur réckgängeg maachen an da probéieren se mat Hëllef vu miserablen Drüsextrakten a kënschtlechen Vitaminen ze rekonstruéieren.

Wann mir e Stéck Kartoffel oder Marrow an Botter setzen a fänken un ze frittéieren, starten mir de Prozess vu senger Zerstéierung direkt vum éischte Moment. Et fänkt direkt un ze sissen, ze schrumpelen, brong ze ginn an dann ze dréchen, a wa mir d'Operatioun e bësse méi laang weiderfueren, charaktert et a gëtt zu mëttleren Asche. Dee appetitleche Geroch, deen eis Nues tickt, ass de Geroch vun de wäertvollste Bestanddeeler vun natierleche Liewensmëttel, déi eis Sënner laachen an an dënn Loft verschwannen.

D'Begrëffer "kachen" a "baken" däerfen net am Sënn vun benotzt ginn virbereeden, bauen a verbesseren, wéi se bis elo benotzt goufen; si musse benotzt ginn, éischter, fir de Sënn ze vermëttelen fir ze ruinéieren, ze zerstéieren, ze brennen, ëmzebréngen oder ze zerstéieren, well mir duerch dës Operatiounen déi wäertvollst Substanzen zerstéieren, déi fir eisen Organismus vu vital Wichtegkeet sinn an domat dee schrecklechste Verbriechen géint d'Mënschheet maachen. .

E Puppelchen verzweifelt de Goût vu gekachten Iessen, wat Erschéngen appetitlech Nëmme fir de Liewensmëttel Sucht, Just As Opium schéngt den Drogenofhängeger erfreelech ze sinn

Einfach-minded Leit kéint mengen, datt et grausam wier ze entzéien Kanner vun der Freed aus dem Goût vun gekachten Liewensmëttel ofgeleet. Esou

d'Leit solle bewosst sinn, datt eigentlech gekachten Iessen guer net lecker sinn; si schéngen nëmme fir de Liewensmëttelsüchteg schmackhaft, sou wéi Opium den Drogenofhängeger agreabel schéngt. Bis elo war et keen fir eis dës einfach Wourecht ze soen, well zënter unzefänken war keen fräi vu Liewensmëttelsucht.

D'Organer vun engem Neigebuerene Kand sinn nëmmen un d'Zesummesetzung vu réi Liewensmëttel ugepasst. De Puppelchen genéisst vill réi Uebst a Geméis. Hie ësst mat der gréisster Zefriddenheet réi Kären, Gromperen, Bounen, Aubergine, gréng Erbsen a Lënsen, déi him ganz gutt schmaachen, awer fir e gekachten Iesser onschmaklech sinn.

Dat klengt Kand bréngt kee Genoss aus dem Goût vu gekachten Iessen; hien läscht a vermeit se mat senger ganzer Séil an et ass mat groussem Péng, datt hien déi onnatierlech Liewensmëttel drénkt. Awer den aarme, einfachen Elterendeel versteet dat net. Si gëtt eleng vun hirer eegener Sucht guidéiert an an hirer Besuergnëss d'Kand gutt z'ernähren, forcéiert se weider déi éierlech Liewensmëttel an den Hals an esou engem Ausmooss, datt si d'Kand zu engem perfekte Sucht mécht, an domat seng Gesondheet a säi Gléck ruinéiert.

An den éischte Jore vu sengem Liewen dréit de Puppelchen eng schrecklech Kampf géint onnatierlech Liewensmëttel. Dat weist sech aus de ville Kannerkrankheeten an den heefege Bauchstéierunge mat deenen d'Kanner betraff sinn, souwéi aus dem héijen Taux vun der Infantiler Mortalitéit. E Puppelchen ass eng nei gebaut, perfekt Fabréck. Hie wäert ni krank ginn wa mir natierlech Nährstoffer fir déi normal Ernärungsaktivitéite vu sengen Organer liwweren.

Déi universal Adoptioun vum Raw-Veganismus ass deen eenzege Wee fir all ze befreien Mënschheet aus dem Fluch vu Krankheeten eemol fir all. D'Verbreedung vum réi Iessen muss mat kranke Leit, Neigebuerene Kanner, Leit, déi mat der néideger Wëllen a Wäisheet dotéiert sinn, an de verstännegen Eltere vu réi giess Kanner ufänken, déi verpflicht sinn all Spuer vun debaséiert Liewensmëttel aus hirem Heem auszeschléissen, sou datt hir Kanner keng Versuchung op de Wee ze stellen. Dës initial Period vu fräiwëlleger Abstentioun vu gekachten Iessen dauert bis den Dag wou d'Autoritéite kommen

hir Sënner, a wäerten entscheeden, Roh-Iessen obligatoresch ze deklaréieren, sou datt de virsiichtege Wëllen vun der Natur op déi ignorant, oninstruéiert Massen erzwéngen. D'Zäit wäert kommen, wann d'Roh-Iessen an der ganzer Welt herrscht. An deene geseenten Zukunft gëtt Kachen als Verbriechen bekannt.

Déi vermeintlech Schwieregkeet fir d'gekachte Iessgewunnecht séier ofzeschafen däerf net als Excuse déngen fir de Schued ze verleegnen, deen doduerch gemaach gëtt. Keen probéiert Déifstall, Iwwerfall a Mord ze rechtfäerdegen, obwuel et net méiglech war, dës banal Plagen aus der mënschlecher Gesellschaft ze läschen.
De wesentleche Punkt ass datt d'Wëssenschaftler am Prinzip zouginn an der Ëffentlechkeet erklären datt d'Operatioun vu Liewensmëttel falsch, onnatierlech a geféierlech ass, an datt et déi direkt Ursaach vu Krankheeten ass. Déi sekundär Fro vum Raw Iessen an d'praktesch Praxis ze setzen kann dann un de spéidere Verlaf vun den Eventer iwwerlooss ginn.

Gekacht Iessen huet successiv Liewensmëttel Sucht gebuer, Krankheeten, medezinesch Wëssenschaft an Pharmakologie. Den ultimativen Zweck vun der medizinescher Wëssenschaft ass d'degeneréiert a vermëscht Organer vum Mënsch ze reparéieren an ze renovéieren. Am Plaz vun der medezinescher Wëssenschaft huet de Raw-Iesser seng Wëssenschaft oder Gesondheet, déi d'Zil ass, déi uewe genannte Degeneratiounen ze verhënneren an e gesond, glécklecht, laangt a friddlecht Liewen fir déi aktuell an zukünfteg Generatiounen ze garantéieren. All Krankheeten ginn duerch d'Verletzung vun de Gesetzer vun der Natur verursaacht. Raw-Iessen forcéiert d'Leit dës Gesetzer ze respektéieren.

D'Praxis vum Raw Iessen a menger Famill

Datt ech mat 60 Joer dës Zeilen schreiwen kann, ass wéinst réi Iessen. Viru siwe oder aacht Joer war mäi Häerz an esou schlechtem Zoustand datt en Häerzschlag onverhënnerbar war. Ech benotzt Otemschwieregkeeten e puer Schrëtt ze klammen; Ech hat net Kraaft genuch fir en Eemer Waasser opzehiewen. Verstopfung, Verdauung, Heartburn, Insomnia, Kappwéi, Koup, Gout, Sklerose, héije Blutdrock, Tachykardie, chronesch Bronchitis, Hämorrhoiden a heefeg Erkältung waren d'Begleeder vu mengem Liewen fir eng laang Zäit. Dank Roh-Iessen hunn ech all dës Stéierunge lassgelooss. Ech hunn mäi Blutdrock permanent vun 18-20 op 13 erofgesat, a mäi Puls vun 80-90 op 58-60. Ouni Zeeche vu Middegkeet,

Ech kann op Tajrish an zréck (eng Distanz vu 24 Kilometer) a véier Stonne goen, wéi eng Geess op d'Bierger klammen, schwéier Valise erop op d'Trap ophiewen a wann ech Zäit hunn, maachen ech e Spadséiergank vun 12 Kilometer als normalen Alldag. Ech, deen eng Kéier u chronescher Bronchitis gelidden huet an e puer Mol am Joer natierlech e puer Mol am Joer mat der Influenza belaascht war, hunn an de leschte Joren net mol eng Erkältung an hunn d'ganzt Joer an der fräier Loft geschlof. Wanter an am Summer, ouni déi mannst Angscht viru Keelt oder Mikroben.

Virun Joeren hat ech esou e schwéiere Goutattack, datt ech net konnt beréieren d'Gelenker vu menger grousser Zehe; haut kann ech se mat all menger Kraaft verdréien ouni déi mannst Zeeche vu Péng. Wou op der Welt sinn ähnlech Resultater duerch Atophan, ACTH, Digitalis, Bromiden, Jod, Aspirin, Antibiotike an Dausende vun anere Medikamenter kritt?

D'Häerz, dat mat enger Geschwindegkeet vun 58 Beats pro Minute funktionnéiert, kann mat Vertrauen erwaart ginn fir vill Jore weider ze schaffen ouni jeemools d'Gefor vun engem Schlaganfall ënnerworf ze ginn. Ënner gekachten Ernährungsbedéngungen, wéi zum Beispill de Puls vum Puls, geschitt nëmmen wann d'Häerz schwaach ass, awer a mengem Fall ass et dat natierlecht Resultat vun der Regularitéit an der Operatioun vu menge Verdauungsorganer.

Et ass extrem bedeitend datt wann ech probéieren mäi Bauch mat e puer Mol der normaler Quantitéit vun natierleche Liewensmëttel ze iwwerlaascht, si bleiwen net laang am Mo, mee gläichzäiteg an den Darm passéieren an de Kierper an e puer Stonnen verloossen, ouni ze erliewen. all Zersetzung an ouni déi geringsten Verdauungsstéierungen ze produzéieren oder mir iergendeng Unerkennung ze verursaachen. Ënnert dëser Bedingung gëtt mäi Puls ëm net méi wéi véier oder fënnef Schluechte pro Minutt erhéicht, wärend wann ech probéieren mech mat gekachten Iessen ze "zefridden" wéi "en normale Mënsch", meng Häerzschlag direkt op 85-90 sprangen an et dauert Deeg fir mäi Mo seng normal Gefill vun Liichtegkeet erëm.

Zesumme mat mir selwer bréngen ech mäi drëtt Kand als Roh-Iesser op. Si ass schonn e klengt Lach vu siwe Joer, awer si huet ni eng eenzeg Mossel degeneréiert Liewensmëttel an hire Mond geluecht. Hir Gesondheet ass de

Ausféierung vun Perfektioun. Ech kann elo gesinn, wéi e groussen Ënnerscheed et tëscht Raw-Iesser a gekachten Iess Kanner ass. Et ass méi einfach fir honnert Raw-Iesser Kanner opzebréngen wéi en eenzegt gekachten Iess Kand. Et huet een ni d'Geleeënheet sech Suergen ze maachen iwwer Kannerkrankheeten wéi Erkältung an Erkältung, Diarrho a Verstopfung, oder Probleemer iwwer d'Kand ze vill oder ze wéineg ësst. Si ass sou lëschteg wéi eng Läisch a wa se wëllt, geet si op den Dësch an hëlleft sech un alles wat hatt gär iessen. Si spillt, séngt an danzt de ganzen Dag ouni Laun a Caprices, ouni ze kräischen, ouni déi ronderëm si Problemer ze maachen.
Si geet owes genee um 8 Auer an d'Bett an no e puer Minutten fir sech selwer ze sangen, mécht si d'Aen zou a schléift wéi eng Top bis 6 Auer moies. Ausserdeem ass et eng bemierkenswäert Tatsaach, datt mir no den éischte Méint nëmmen dräi oder véier Geleeënheeten erënnere kënnen, wou si an der Nuecht erwächt ass. Sou déif a kléng ass hire Schlof datt kee Kaméidi oder Bewegung hir erwächen.

Wann aner Kanner am Spillschoul um Frühstücksdësch sëtzen fir Brout a Kéis, Brout a Botter, Pâtisserieen, asw ze iessen, bréngt si hir Täsch mat Uebst eraus, déi si vun doheem geholl huet a genéisst se roueg.
Wa mir bei Frënn op Besuch sinn, kuckt si mat voller Gläichgültegkeet op déi iwwerlaascht Téi-Dëscher ëm déi d'Leit sech sëtzen an all Zorte vu Pâtisserieen a Séissegkeeten "genossen". Si dréckt ni e Wonsch aus, och net aus Virwëtz, iergendeen vun hinnen ze schmaachen. Op dës Manéier sollen all réi giess Kanner opgewuess ginn.

Meng Fra, op déi ech meng Meenung ni opgezwong hunn, no an no Ännere vun hirem Ernierungssystem zum Wuel vun hirem Kand an hirer Gesondheet, ass elo e komplette Raw-Iesser ginn an ass ganz zefridden mat hirem Zoustand. Fir unzefänken, huet si Fleesch ganz opginn an duerno huet si Fleeschlos gekachten Platen op een oder zwee pro Woch reduzéiert. Wéi d'Kand e bësse méi grouss ginn ass, goufen dës duerch e puer gekachten Gromperen ersat heiansdo. Schlussendlech sinn och dës ganz opginn, wéi enges Daags d'Kand gefrot huet: "Vu wat ass dee béise Geroch, Mamm?" Duerno huet si nëmmen eng dënn Scheiwen ganzt Miel Brout geholl, dat se heiansdo mat Walnüsse giess huet, onsichtbar vum Kand.* Haut gesäit si déi wonnerbar Wierkung vum Raw Iessen op hiren Organismus an et ass net iwwerrasc

dofir, datt si vun all gekachten Liewensmëttel abstains. An dat alles gouf ouni vill Schwieregkeeten erreecht, wann d'Entscheedung eescht geholl gouf. Wann et kee Geroch vu gekachten Iessen am Haus gëtt, gëtt d'Roh-Iessen eng ganz einfach Saach. Dëst ass de Wee, dee soll vun all deenen Elteren gefollegt ginn, déi hir Gesondheet schätzen an hir Kanner gär hunn.

All déi béis Gewunnechten vum Mënsch sinn d'Resultat vu gekachten Iessen

Raw-Iessen wäert aus der Arena all aner Vize verdreiwen wéi Alkoholismus, Tubaksfëmmen, Drogenofhängegkeet an Averice. Dës Ofhängegkeete kënnen net méi Roh-Iessen begleeden. Dës Vize sinn d'Satellitte vun der Liewensmëttelsucht.

Duerch d'Victoire vum Raw-Iessen gëtt dauerhafte Fridden endlech an der Welt an tëscht den Natiounen etabléiert. All Verbrieche, Haass, Feindlechkeet, Arroganz, Jalousie an allgemeng all déi béis Gewunnechten vum Mënsch sinn d'Nofolger vum gekachten Iessen. Duerch d'Ofschafe vum gekachten Iessen wäerten d'Passioune vun de Männer berouegen, hire Geescht gëtt adeléiert an d'Liewe gëtt sou einfach, datt d'Männer net méi verpflicht sinn, sech géigesäiteg d'Fleesch ze räissen oder hiert Gewësse fir e Knascht ze verkafen.

D'Konzeptioun vun der Diät soll limitéiert sinn op d' Ersatz vun onnatierlecher Ernährung duerch déi natierlech Methode vun Ernährung

Komplett réi Iessen ass deen eenzege Wee fir d'Mënschheet vu Krankheeten ze befreien. Hallefmoossnamen hunn ni ginn a wäert ni Resultater ginn. Ënnert den haitege Konditioune vum gekachten Iessen mussen all akzeptéiert Berechnunge vun den Nährwerte vu spezifesche Diäten ouni Kont behandelt ginn. Egal wat d'Krankheet ass, wann d'Fro vun der Diät diskutéiert gëtt, musse mir nëmmen un d'Rou an dat gekachten denken, dat natierlecht an dat onnatierlecht, dat reint an degeneréiert. D'Empfehlungen, déi all Dag um Radio, an den Zeitungen an op verschiddenen anere Mëttelen iwwer d'Benotzung vu spezifesche Vitaminnen, Mineralstoffer a Proteine gemaach ginn, an d'Informatioun iwwer hir Kaloriewäerter, si ganz

onpraktesch, wäertlos a geféierlech, besonnesch wa se op d'Benotzung vun Drogen an Déierefudder baséieren.

Wann Dir d'Eegeschafte vun eenzelne Nährstoffer berécksiichtegt, däerfe mir eis guer net Suergen iwwer wat speziell Vitaminnen oder aner Bestanddeeler an enger bestëmmter Ernährung existéieren. Et ass déi onverännerlech Präsenz vun all de verschiddene Bestanddeeler an all Mondvoll Liewensmëttel déi obligatoresch muss sinn. Mir mussen also oppassen, datt kee vun de Bestanddeeler an de Liewensmëttel fehlt, déi mir konsuméieren. Dëst ass de Fall wa mir all réi Geméis Iessen iessen, wärend a gekachten Iessen se an hiren Dausende fehlen.

Fir Joerhonnerte op Enn hunn Dausende vu Spezialisten Diätetik gemaach hir speziell Etude. Awer well se nëmmen op sekundär Probleemer opmierksam gemaach hunn an de Schued vum Kichenfeier net berücksichtegt hunn, hunn hir Fuerschungen net fäerdeg bruecht déi gewënschte Resultater ze produzéieren an, nach méi schlëmm, wéinst hire ville Widdersproch, ware se katastrofal fir d'Mënschheet. . Och d'Vegetarier, déi ënnert hinnen als déi progressivst ugesi kënne ginn, hunn net nëmmen de Schued duerch d'Feier toleréiert, mä si hunn och d'Benotzung vu wäissem Brout a raffinéierten Zocker ausgesat, déi ouni all wäertvoll Bestanddeeler sinn. Trotzdem muss et zouginn datt an der Eruewerung vu mënschlechen Ofhängegkeeten Vegetarier déi steilste Strooss passéiert hunn. Déi schwieregste Beweegung ass d'Abstinenz vu Fleesch, duerno ass den Ersatz vun enger Fleesch ouni Ernärung duerch réi Liewensmëttel nëmmen e klenge Schrëtt, obwuel et duerch dëse klenge Schrëtt ass, datt se hiert definitiv Zil erreechen. Dofir ass et ze erwaarden datt Vegetarier vun all Nuancen vun der Meenung d'Prinzipien vum Roh-Iessen akzeptéieren an ënner dem selwechte Banner sammelen, fir de Grondlag vun deem gléckleche Liewen ze leeën, dat ëmmer den Dram vun der Mënschheet war.

Als Expert an der Diätetik gouf e grousse Ruff an Amerika vum G. Hauser gewonnen. Awer och den Hauser, progressiv wéi hien am Verglach mat aneren Diätetiker ass, berücksichtegt de Schued vum Kachen net a probéiert dofir de Schued, deen an der Kichen gemaach gëtt, duerch Rezepter ze restauréieren. Loosst eis e Moment unhuelen, datt säi Rot

kéint e puer nëtzlech Zweck déngen. Awer wou ass den Aarbechter, de Bauerenaarbechter oder den normale Mann op der Strooss fir déi dausend Dollar Fraisen ze fannen déi hie muss bezuelen fir Informatiounen ze kréien wéi vill schwaarz Melasse hien moies muss huelen, wéi vill Hef am Owend , oder wéivill dausend Unitéiten vun engem bestëmmte Vitamin muss hien all Dag drénkt?

Dëst ass net déi richteg Approche. Et ass néideg dat Ganzt ze kennen Welt sou grëndlech wéi méiglech mat den integralen Rohmaterialien vum mënschlechen Organismus, fir déi haiteg Ernärungsgewunnechten radikal z'änneren an d'Empfehlungen vu spezifesche Diäten an eenzel Vitamine ze stoppen.

Männer vun der Wëssenschaft wëssen, datt keng Persoun, déi exklusiv op eng Diät vu Brout, poléiertem Reis oder Fleesch ernährt, hoffe laang ze liewen. Mä de gewéinleche Mann weess dat net. Senger Meenung no sinn dës Liewensmëttel eng exzellent Ernierung. Wéi kënne mir garantéieren datt ënner der Kraaft vun Ëmstänn oder duerch Aarmutsdrock en Individuum sech selwer a seng Kanner net domm mat deene Liewensmëttel ernährt a sech doduerch net ruinéiert? Och den eminentste Wëssenschaftler, dee sech mat deem ganzen Thema kennt, kann den Drang vu senger Gier net widderstoen an hie ësst esou vill vun deene verfluchten Substanzen, datt hie sech lues awer sécher ëmbréngt, an sech all ze séier ëmbruecht m. Kriibs oder en Häerzinfarkt. Et geet also net duer, nëmmen dës Iddien a Bicher ze propagéieren; Et ass néideg fir déi richteg Organer vum Staat ze mobiliséieren fir grondleeënd, geplangten Ännerungen an d'Ernährungsgewunnechten vun de Leit aféieren. Aktiv Moossname musse getraff ginn fir de massiven Offall vun Ernärungsbestanddeeler lues a lues ze limitéieren an de Konsum vu réi an onbeschiedegte Liewensmëttel ze encouragéieren. D'Schlusszil vun all Zort vun Diät ass Raw-lessen, wann d'Wuert "Diät" seng Bedeitung verléiert a Plaz gëtt fir den Ausdrock NATURELL Ernährung oder DÉI INTEGRAL RAW MATERIALEN FIR DEN MËNSCHEN FABRIEK.

D'Benotzung vu kënschtleche Vitaminnen a Mineralstoffer muss sinn Gestoppt

D'relativ Quantitéite vun den Nährstoffer an natierleche Liewensmëttel variéieren immens, am Sënn datt géint ee Milligramm vun engem Bestanddeel et een dausendstel Milligramm vun engem zweete Bestanddeel an e Milliontel vun engem Milligramm vun engem Drëttel kann sinn. Awer de Bestanddeel deen eng Milliounstel vun engem Milligram weegt ass grad esou essentiell fir d'mënschlech Fabrik wéi dee waacht ee Milligram. Elo, beim Kachen, sinn et genee déi Bestanddeeler, déi nëmmen a klenge Spueren existéieren, déi am éischte Fall zerstéiert ginn.

Et kann ee sech froen, firwat mat esou defekte Matière première d'Mënschefabrik net op eemol ophalen ze schaffen, wéi eng gewéinlech Fabréck et géif maachen, mä seng Operatiounen fir eng zimlech laang Zäit weiderfuere loossen, sou datt d'Leit zu der falscher Konklusioun féieren, datt alles wat hiren Appetit entsprécht, Ernährung ass. .

D'Tatsaach ass datt de mënschleche Kierper net eng normal ass Fabréck. Et ass eng enorm Welt mat Milliarden Awunner, onzueleg Fabriken, verschidden Organisatiounen, Systemer, Geschäfter, Reserven, a sou weider. Och wann et guer keng Ernärung kritt, kann et sech ëmmer nach bis zu 70 Deeg oder souguer méi lieweg halen andeems se seng gespäichert Reserven a Gebrauch ruffen.

Nodeems Dir an den Organismus erakënnt, ginn d'Nährstoffer iwwer de mënschleche Kierper duerch d'Bluttmedium verdeelt a jidderee vun den Zellen kritt d'Substanzen passend fir seng Struktur a Spezialitéit. Awer d'Zellen vun den Drüsen an den Organer huelen näischt vun deene puer degeneréierte Bestanddeeler, déi a gekachten Iessen an esou kleng Varietéiten präsent sinn, wéi op de Fanger gezielt kënne ginn. Si waarden weider, am Honger an am Privatliewen, bis hire Meeschter sech verdéngt fir seng Fanger ze verlängeren fir sech op e Stéck Zwiebel, gréngem Geméis oder Uebst ze hëllefen.

De Mënsch fillt net d'Hungerung vun eenzelne Zellen, wéi trotz dem extremen Honger vun den Drüsen an organeschen Zellen, säi Bauch voll ass, seng Sucht ass zefridden, hie selwer ass zefridden. Awer nach méi Inhalter sinn déi wäertlos, indolent an inaktiv Zellen, déi gierlech déi entspriechend "voll ausgeglach Baumaterial" verschlësselen

op hir Strukturen an "verstäerken a befestigen" de Kierper duerch d'Erhéijung vun hirem Bulk.

Dëst ass de Grond firwat mat 50-60 Kilogramm iwwerflësseg, nëtzlos Zellen, déi sougenannte gesond, stout a kräfteg Persoun net e puer honnert Gramm aktiv, spezialiséiert Zellen besëtzt, duerch déi eng oder aner vu senge Drüsen regelméisseg funktionnéiere kënnen. a fabrizéieren fehlerlos Produkter. Soulaang d'Drüsen an d'Organer net vun de leschten Iwwerreschter vun aktiven Zellen entzunn sinn, kann e Mann iergendwéi op seng Existenz zéien; awer wann se endlech verbruecht sinn, gëtt den Doud inévitabel.

Da stierft déi "satéiert", "staut" a "kräfteg" Persoun duerch seng Drüsen an Organer ze hongereg. Zum Beispill verléieren d'Häerzzellen déi néideg Kraaft an Elastizitéit fir déi normal Kontraktioune ze maachen. D'Häerz probéiert dann d'Situatioun ze retten andeems d'Zuel vu sengen Zellen eropgeet, als Resultat vun deem et mat Zellen aus Déiereproteine a wäiss Brout vergréissert gëtt. - Dat bréngt awer näischt, well dës Zellen d'Kapazitéit feelen fir all nëtzlech Aarbecht ze maachen an et dauert net laang ier d'Uergel ganz ophält ze schloen.

Mir wëssen net fir sécher, wéi vill verschidde Bestanddeeler goen d'Make vun engem Weesskorn oder vun engem anere Geméiskierper. Loosst eis eng hypothetesch, geschätzte Zuel huelen, soen 10.000. Vun den elementarsten Naturgesetzer misste mer dann och bewosst sinn, datt d'Rohmaterialien, déi fir d'Mënschefabrik néideg sinn, aus 10.000 verschiddene Substanzen zesummegesat sinn, a bei der Versuergung vun deene Materialien ass et wichteg, besonnesch opzepassen, datt deen een oder anere vun de Bestanddeeler net ass. absent.
Dëst ass den natierlechste System fir den normale Fonctionnement vun der mënschlecher Fabréck ze garantéieren.

Loosst eis elo kucken wéi topsy-turvy d'Diätetik vun dësem gekachten Iessen Alter ass. Männer droen Mass Zerstéierung vun deene wesentleche Substanzen an ernären hire Kierper mat nëmmen e puer Zorten vun hire Bestanddeeler.

No Joere vu ustrengender Fuerschungsbiologen fannen datt et nëmmen 1015 Aarte vu Substanzen a Kéis, Botter, Liewer oder Gehirn sinn. Et hätt ee sech erwaart, datt si zouginn, datt si duerch hir laang Aarbecht fonnt hunn, datt esou an esou Liewensmëttel nëmmen aus 10-15

Aarte vun debaséierten, onbalancéierten, gëftdroende, degeneréierten an doudege Substanzen, an déi vun de Bestanddeeler, déi eis Matière première bilden, 9990 Varietéiten fehlen an dofir sinn dës Liewensmëttel esou Mangel, schiedlech a geféierlech datt hir Notzung als Nährstoffer net däerf sinn. vun jidderengem recommandéiert. Awer amplaz spezifizéieren se een nom aneren d'Nimm vun alle Substanzen, déi se et fäerdeg bruecht hunn an deene Liewensmëttel ze fannen, si beschreiwen am Detail hir Funktiounen an der Ernährung an, nodeems se hir Eegeschafte opgezielt hunn, empfeelen se se als "gënschteg" Nährstoffer. Keen Wuert ernimmen se iwwer d'Feele vun den Dausende vun Nährstoffbestanddeeler, an och net iwwer hir Roll an der Ernährung oder iwwer déi katastrofal Resultater, déi ëmmer an hirer Verontreiung folgen.
Wéi och ëmmer, dës Iwwerleeunge si ganz wesentlech Aspekter vun der Fro.

Et muss am Kapp gedriwwe ginn datt sou villfälteg d'Funktioune vu Roh sinn Liewensmëttel am Organismus, datt och wann duerch e Wonner Mann se all kennen ze léieren, eng ganz Liewensdauer wier net genuch fir hir einfach Beschreiwung. Mir mussen als ee vun de elementar Gesetzer vun Ernährung d'Tatsaach betruecht, datt keen nährstoffaarme Buedem seng richteg Zweck déngen kann, wann et an Isolatioun geholl gëtt, ausser dem Ganzen.

Wann ee souguer dem bekanntste Wëssenschaftler drop hiweist, datt et gëtt keng Spuer vu Vitaminnen am wäisse Brout, deen e ësst, widderhëlt hien, ouni d'mannst ze zécken, datt hien och Liewensmëttel ësst, déi Vitamine enthalen Mat gläicher Begrënnung däerf e Mauerbauer de ganzen Dag seng Zillen leeën a seng Mauer ouni Mörser erhéijen, an dann plädéieren, datt et mol sinn, wann hien Zement benotzt, ze. Sou ass d'Blindheet déi duerch Liewensmëttel Sucht verursaacht gëtt.

Wat ass wäiss Brout wann net Stärke, Zocker, Fette, Proteinen a verschidden Aarte vu doudege Salze - also nëmmen déi liewenslos Äsche vun e puer vun den 10.000 Bestanddeeler, déi eis Matière première bilden? Wat ass raffinéiert Zocker wann net ee vun den uewe genannten 10.000? Wat ass Fleesch wann net Gëfthalteg Proteinen a Spure vun e puer degeneréierte Bestanddeeler? Wéi och ëmmer, de Mënsch füllt säi Bauch bis zum Rand mat dëse puer Substanzen an entzu seng Organer vun Dausende vu wierklech essentielle Nährstoffer. Wat déi resultéierend Stéierungen ugeet, déi a sengen Organer entstinn, kann een sech bilden

eng Iddi duerch d'Spideeler ze besichen oder d'Illustratiounen an de medizinesche Léierbicher z'ënnersichen. Wéi konnten esou schrecklech Deformatiounen, Geschwëster a Geschwüren verursaacht ginn, wann net duerch d'Feele vu superior Nährstoffer?

Obwuel d'Wëssenschaftler bis elo nëmmen 40-50 Aarte vun den Dausende vun nährstoffaarme Bestanddeeler entdeckt hunn, ass eng grouss Sektioun vun der medezinescher Literatur gewidmet fir d'Beschreiwung vun den Effekter vun dëse Substanzen, déi och d'Basis fir vill aner medizinesch Aktivitéiten bilden. Donieft huet e grousst Netz vu kommerziellen Etablissementer iwwer d'Längt an d'Breet vun der Welt verbreet fir d'Fabrikatioun an d'Verdeelung vun dëse Substanzen.

Mir kënnen eis gutt virstellen, wat d'Situatioun wäert sinn, wann amplaz vun deene 40-50 Bestanddeeler, d'Fuerschungswëssenschaftler enges Daags et fäerdeg bréngen, 400 oder 500 ze fannen, fir net vu 4.000 oder 5.000 Aarte vu Stoffer ze schwätzen. De Mann vun haut schéngt d'Integritéit vun de richtege Matière première fir säi Kierper aus den Ae verluer ze hunn; entweder stinn se net direkt zur Verfügung oder hie fënnt et onméiglech se ze kréien. Also muss hien an all Eck kucken fir se een nom aneren ze fannen fir d'Bedierfnesser vu sengem Organismus ze erfëllen. Fuerschungswëssenschaftler betruechten nëmme wëssenschaftlech Substanzen, vun deenen d'Formelen si bekannt sinn an a Bicher gedréckt sinn. Well se keng Kenntnisser vun de komplette Formelen vun de Bestanddeeler vun engem Weesskorn hunn, gesinn se näischt wëssenschaftleches dran. Et ass eng "gemeinsam" Substanz déi liicht erreechbar ass, iwwerall vill a jidderee bekannt ass. Awer et ass eng ganz aner Saach wann se et fäerdeg bréngen en neien Ernärungsbestanddeel ze entdecken a seng Formel ze fannen. Et gëtt dann wëssenschaftlech; seng Entdeckung gëtt als e groussen Triumph am Beräich vun der Medezin gefeiert an, wat méi ass, e frësche Gär a Begeeschterung a Fabriken, Apdikten a Kliniken agefouert. An dat ass alles well de Mënsch säi wäisse Brout net wëll opginn.

Kommt, d'Leit mussen endlech zouginn datt deen eenzege Wee fir Krankheeten ze läschen ass fir d'éischt strikt ze limitéieren an duerno d'Mass Zerstéierung vun eisen Ernärungsbestanddeeler ganz ze verbidden.

Dofir musse verantwortlech Instanzen intensiv Publizitéit maachen a muss aktiv Mesuren huelen d'Mass Zerstéierung vun

nährstoffaarme Bestanddeeler. Si mussen nei Varietéiten vu Platen aus Mëschunge vu Matière Liewensmëttel kréien a se dem Public recommandéieren, deenen hir Ernärungsgewunnechten dann graduell Verännerungen ënnerhuelen. Als Resultat wäerten d'Krankheeten, déi d'Mënschheet elo betraff sinn, progressiv eliminéiert ginn an eng immens Wirtschaft wäert an eise Liewenskäschte beaflosst ginn.

Ier mir Roh-Iessen goufen, huet eis Famill all Dag e Kilo Brout verbraucht, woubäi elo e Kilogramm Weess eis vun aacht bis 10 Deeg dauert. Op enger Diät vu wäissem Brout sollt ech viru laanger Zäit dout sinn, awer dank dem liewege Weess liewen ech nach ëmmer, an ech fille sécher datt ech op d'mannst nach 40-50 Joer liewen.

De Verglach tëscht der Gesondheet vum Raw Iessen an Gekachte Iessen Kanner ass dat Bescht Mëttel fir de Schued ze bestätegen, deen entstinn duerch gekachten Iessen iessen

D’Prinzipien musse fir d’éischt an de Crèche, an de Kannerhaiser, an de Spideeler a Restauranten ugeholl ginn, a sollen dann duerch Publizitéit ënnert der Ëffentlechkeet populariséiert ginn. Mat esou einfachen an irrefusable Fakten, wéi ech virgestallt hunn, ass et ze hoffen, datt kloer-gesi Wëssenschaftler op eemol ze schaffen ufänken. Awer wann se weider konkret Beweiser wëllen hunn, proposéieren ech de folgenden Test. Loosst d'Kand an engem vun de Kannerheemer an zwou gläichberechtegt Gruppen ënnerdeelt ginn, vun deenen eng mat aktuellen medizinesche Methoden ernährt soll ginn, déi aner duerch d'Prinzipien vum Raw-Iessen opgewuess ginn. Da loosst d'Gesondheet vun deenen zwou Gruppe matenee verglach ginn. Ech hu keen Zweiwel iwwerhaapt, datt et vun Ufank un der ganzer Welt kloer ass, wéi eng vun deenen zwee Systemer), vun der Ernährung wierklech wëssenschaftlech an humanitär ass. Déiselwecht Resultater kënne kritt ginn andeems d'Method fir d'Heelung vu Spidolpatienten ugepasst gëtt.

Vill einfach-minded Leit kënnen géint den Test op de Grond datt et sënnlech oder schiedlech ass esou "Experimenter" op Kanner ze maachen.
Wéi och ëmmer, wann esou Leit e bësse méi déif denken, da wäerte se gesinn datt et keen Experiment ass fir d'Liewen an d'Gesondheet vun engem Kand ze schützen andeems hien him mat der kompletter Sammlung vun de rengem Nährstoffbestanddeeler ernährt.

vun Natur fir de mënschlechen Organismus. Déi richteg Experimenter sinn déi onmënschlech Tester, déi ënner dem Deckmantel vun der Wëssenschaft mat e puer Varietéiten vu syntheteschen Substanzen, déi nach kaum am Laboratoire unerkannt sinn, duerchgefouert ginn, als Resultat vun deenen Millioune Kanner aus dem Liewen an hirer Kandheet fortlafen, an hir Elteren a batteren hannerloossen. Trauer. Experimenter sinn déi Operatiounen, déi mat der Gesondheet vun de Leit mat 1.001 degeneréierte Liewensmëttel a Gëft spillen an nei Krankheeten erstellen. Dës Krankheeten ginn lächerlech d'Krankheete vun der Zivilisatioun genannt, ouni dat mannst Gefill vu Schimmt bei esou enger "Zivilisatioun" an ouni ze reflektéieren datt d'Konditiounen, déi zu esou Krankheeten gebuer sinn, Ignoranz, Wëllen oder Barbarismus genannt ginn, awer ni Zivilisatioun.

Wëssenschaftlech Institutiounen a verantwortlech Staatsorganer mussen Ënnersicht de Problem vum Raw Iessen Ouni Weider

Verspéidung

Ech hunn eng radikal a gläichzäiteg eng ganz einfach an natierlech Method proposéiert, duerch déi d'Mënschheet vun all Krankheet op der Äerd befreit gëtt. Dëst ass eng ganz wichteg Saach, op déi all Wëssenschaftler, Dokteren, Intellektuellen a verantwortlech Staatsorganer direkt oppassen. Si mussen entweder ëffentlech beweisen, datt ech a menger Meenung falsch sinn an se duerch Grondexperimenter widderleen, oder si mussen hir Wourecht bestätegen an déi néideg Schrëtt huelen fir se an d'Praxis ëmzesetzen. Besonnesch, sollt iergendeng Gläichgëltegkeet oder Rou vun den Dokteren ausgestallt ginn, kann et vun der Allgemengheet als e klore Fall vun Onwëllenheet vun hirer Säit, Krankheeten ofzewiermen, fir datt hiren Terrain oder hir Operatioun net reduzéiert ka ginn. Perséinlech gleewen ech net, datt dat allgemeng richteg ass, well wéineg Mënsche kéinte sou onroueg sinn; mä d'Dokteren mussen e positiven Beweis ginn, datt si e méi héicht an nolert Zil hunn, wéi d'Suen ze verdéngen, an datt hiren Objet tatsächlech Déngscht fir d'Wëssenschaft, Déngscht fir d'Mënschheet ass.

Nobelen, ëffentlech-spiritéierten an altruisteschen Dokteren erreechen hiert begeeschtert Zil duerch d'Akzeptanz vum Raw Iessen, wärend onmënschlech, egoistesch an begeeschtert Dokteren hir perséinlech Verloschter dra gesinn. Déi angeblech Schwieregkeet fir déif verwuerzelt Gebräicher z'änneren kann nëmmen als schwaach Excuse déngen f

Schleier déi niggardly Selbstinteresse vu béise Leit. D'Entdeckung vum Raw Iessen ass déi bescht Geleeënheet fir den Adel vun der Ignoble ze ënnerscheeden, de Gutt aus dem Béisen, de Weis vun der Onverstand.

Et gëtt keng Aktivitéit vu gréisseren humanitäre Wäert wéi d'Verbreedung vu rauem Iessen. Et ass néideg fir d'ganz Mënschheet aus hirem honnertjärege Schlof z'erwächen, d'Aen opzemaachen, se aus hirer Lethargy ze rëselen an se aus hirem haitegen Albtraum ze befreien. Déi Räich mussen hier Sue fir dës Saach spenden; d'Intellektuell hir Gehir. Et ass essentiell fir Gesellschaften ze grënnen, Veräiner ze grënnen, Zeitungen ze publizéieren a Bicher ze dréck Ausserdeem ass et noutwenneg fir grouss Sanatorien mat allen Ausstattung fir Rou, Amusement a Sport ze bauen, an duerch e puer Méint "Prisong" fir ze heelen, ze verjüngeren, vun zerstéierende Viruerteeler ze befreien an déi Leit ze hëllefen an z'erliichteren. déi déi néideg Informatioun a Wëllen feelen. Et ass vill méi nëtzlech a wënschenswäert fir dësen Zweck Suen an Energie ze widmen wéi onnëtz Gebaier ze bauen déi mir net brauchen wéi Kierchen oder Schoulen a Spideeler. Raw-Iessen ass en Touchstone, duerch dee mir verifizéiere kënnen, wéi eng Intellektuell wierklech am Besëtz vu fräien an onbegrenzten Uerteel ass, oder wéi eng Persoun wierklech un d'Gesondheet an d'Wuelbefannen vun der Ëffentlechkeet interesséiert ass. Et ass a Bréiwer vu Gold datt d'Geschicht d'Nimm vun esou Leit ophëlt.

Et ass keng Sënn d'Wourecht ze schwätzen

Verschidde Leit beschëllegt mech eng schaarf Zong ze hunn. Wann ech Kach-Iessen Mäerder ruffen, Filiziden a Krimineller, Ech maachen net eng Uklo; Ech soen just d'Wourecht, bitter wéi déi Wourecht ass.
Wann eng Mamm de Mond vun hirem beléifte Kand mat waarmem Iessen duerch hir eegen virsiichteg Hänn fëllt, behënnert si d'Organer vun hirem Puppelchen a féiert hien zu Krankheet an zum Doud. Wann en Dokter eng Diät vu "nährstoffaarme" an "liicht verdauleche" Iessen fir kleng Kanner virbereet a

schreift Pëlle vu kënschtleche Vitaminnen op Käschte vu Geméis an Uebst, mécht hien eng nach méi grouss Beleidegung.

All Dag beobachten ech, wéi duerch eng komesch Ironie vum Schicksal, déi Schwaach an déi Krank déi ganz Substanzen, déi d'Ursaach vun hire Krankheeten waren, als kurativ betruechten, a si gierlech opléisen, während se am Géigendeel, si mat Angscht déi eenzeg verschwannen. Substanzen (rau Geméis an Uebst), déi hinnen op d'Gesondheet restauréiere kënnen, just well se se als d'Ursaach vun hire Péng ugesinn. Millioune vu Liewe ginn eleng wéinst dësem fatale Mëssverständnis geaffert. Déi Persoun, déi an déi voll Déift vun der Tragedie penetréiert, kann ni cool an indifferent bleiwen.

Keng juristesch Barrière existéiert Géint d'Zerstéierung vun der Matière première geduecht fir d'Mënschefabrik

Wann e klengen Defekt an d'richteg Gläichgewiicht vun der Luucht kënnt Matière première, déi un d'Industrie vun enger Grofschaft geliwwert ginn, ginn déi verantwortlech Persoune vu Vernoléissegkeet virgeworf an op d'Buch bruecht, wärend déi, déi déi schrecklechst Verwäertung an de Rohmaterialien, déi néideg sinn fir d'korrekt Fonctionnement vun der mënschlecher Fabrik, dacks scot-gratis ginn. Am haitege Jorhonnert vum wëssenschaftleche Fortschrëtt huet déi ignorant an dommste Persoun en absolute Recht no neie Methoden ze sichen fir natierlecht Liewensmëttel ze degeneréieren, an déi lächerlechst Iessen ze preparéieren an ze verkafen. Wat awer besonnesch komesch ass, ass d'Tatsaach, datt de grousse Wëssenschaftler, de grousse Zytolog, dee säi Liewe fir d'Studie vun de biologesche Funktioune vun de liewegen Zellen gewidmet huet, oder den Diätiker, deem säin Haaptziel a sengem Liewen d'Aarbecht aus der ideal Ernährung fir de Mënsch, kaaft e Koup vun esou degeneréierte Substanzen a bitt hinnen seng Zellen, mat der gréisster Gläichgültegkeet an Onsécherheet, gefouert vun den Diktater vu sengem Gaum eleng.

Op den éischte Bléck schéngt et onheemlech datt mir eis kënne befreien all Krankheeten duerch Raw Iessen. Awer d'Gréisst vun der Propositioun läit an der Tatsaach, datt dat "onbeliewlech" einfach eng erfëllt Realitéit gëtt. D'Schwieregkeet fir d'Liewensmëttelsucht opzeginn däerf net als Hindernis fir d'Realiséierung vum Ideal vun

réi Iessen; am Géigendeel, et muss als Moossnam déngen fir d'Kraaft vum Feind fir d'Mënschheet ze moossen a muss eis encouragéieren all Effort ze maachen fir d'Entrée vun esou engem schrecklechen Monster an den Organismus vum neigebuerene Kand ze verhënneren. Och déi Leit, déi et schwéier fannen, selwer gekachten Iessen opzeginn, an nach ëmmer an hire schiedleche Gewunnechten behalen, mussen d'Wourecht bestätegen, a fir d'Wuel vun der opkommende Generatioun an d'Zukunft vun der Mënschheet musse si fir d'Victoire vun där Wourecht kämpfen andeems se priedegt. an d'Prinzipien vum Raw-Iessen an duerch all aner verfügbare Mëttelen z'erklären.

Natierlech, fir déi enk-minded an zréck-sicht Leit déi irrevocable biased zu Gonschte vu gekachten Iessen an Drogen d'Prinzipien vun Raw-Iessen si vill ze fortgeschratt, mä haut liewen mir am kosmeschen Zäitalter, an net am Mëttelalter, wann all progressiv Iddi oder grouss Erfindung fir Jore verfollegt gouf den ignoranten Rabbel.
Haut ass et d'Fro vum Iwwerliewe respektiv d'Zerstéierung vun der Mënschheet, déi virun eis gestallt gëtt. Zécken ass onmënschlech.

Raw Iessen suergt fir immens Virdeeler an der Ëffentlechkeet Wirtschaft an hëlt de Liewensstandard Verschiddener Zäiten

Eng onheemlech Quantitéit un Nährstoffer gëtt um Feier zerstéiert an duerch déi vill Forme vu Peeling, Verfeinerung a Veraarbechtung. Als Beispill kann et gesot ginn datt 100 Gramm gefruerene Weess e méi groussen Nährwert huet wéi dat wäiss Brout aus engem Kilogramm Weess kritt.
Datselwecht gëlt fir all aner Zorten vu Mais, Impulsen, Geméis an Uebst. Wa mir haut all Déierefudder verzichten, kënnen d'Geméis, dat op der Welt produzéiert gëtt, e puer Mol d'aktuell Populatioun vun der Welt ernähren, virausgesat datt se am rauem Zoustand giess ginn. Déi richteg Bedeitung vum Roh-Iessen wäert ëmsou méi verständlech ginn, wa mir un d'Aarbecht denken, d'Zäit an d'Suen, déi d'Leit verschwenden fir dës Nährstoffer ze zerstéieren, an dann alles berécksiichtegen.

déi medezinesch Ausgaben, déi souwuel vun de verschiddene Gesondheetsministèren wéi och vun der Allgemengheet entstane sinn, an der Hoffnung, d'Ravage ze eliminéieren, déi duerch d'Zerstéierung vun deene selwechte Nährstoffer an eisen Organer entstane sinn. Ech si bereet, d'Wourecht vu menge Aussoen duerch konkret Beweiser ze weisen, jidderengem, dee weider Detailer zum Thema wëllt hunn. D'Geschicht wäert déi verantwortlech Leit an der Autoritéit ni entschëllegen, déi Gläichgëltegkeet an dëser Saach weisen an hir Oueren fir dës kräischend Wourechten zoumaachen fir hir perséinlech Ofhängegkeeten ze berechtegen.

Et kënnen nëmmen zwee Grënn fir hir Refus ginn, d'Prinzipien vum Raw Iessen ze akzeptéieren. Entweder musse si erklären, datt si léiwer d'Existenz vu Krankheeten toleréiere wéi d'Mënschheet de "Freed" vu gekachten Iessen ze "entzéien" an d'Méiglechkeet opzeginn, eng ganz Rei vu "wëssenschaftleche Leeschtungen", déi als Resultat erreecht goufen, ëmzesetzen. vu vill haarder Aarbecht oder, duerch d'Ausféierung vun de vun mir proposéierten Basistester, musse se beweisen, datt, wäit vun de Leit vu Krankheeten ze befreien, réi Iessen hinnen eigentlech ëmsou méi schueden.
Dëst wäert si ganz onméiglech fannen ze maachen. Et folgt datt si keng Alternativ hunn wéi op hir éischt Begrënnung ze vertrauen, déi extrem Onmënschlechkeet fir all evident ass.

Dofir fuerderen ech am Numm vun all onschëllegen Kanner, datt d'Géigner vum Raw-Eating hir Contestatiounen der Press maachen, fir datt se hir richteg Äntwert kréien an d'ëffentlech Meenung d'Méiglechkeet hunn déi néideg Conclusiounen ze zéien an hir Aussoen auszedrécken. definitiv a just Uerteel.

Jidderee muss de Real an Integral Raw erkennen Material vu sengem Kierper

Jiddereen ass de stolze Besëtzer vun engem vun de komplizéierte Fabriken op der Welt an et ass hien eleng dee fir de glaten Fonctionnement vun der bestëmmter Fabréck verantwortlech ass. Et ass also néideg, datt hien déi richteg, fehlerlos an integral Matière première vun där wonnerbarer Fabréck grëndlech kennt.

D'Integritéit vun dëse Matière première gëtt net bestëmmt duerch d'Quantitéiten un Proteinen, Fette, Kuelenhydrater, Vitaminnen, Mineralstoffer a Kalorien, déi vun haut Biologen an hire Léierbicher iwwer Ernährung spezifizéiert ginn. Et ass och net méiglech et ze bestëmmen andeems se laang Lëschte vu Rezepter fir gekachten Iessen niewentenee setzen.

Duerch Millioune a Millioune Joeren an duerch déi präzis Berechnungen huet eis wonnerbar Natur déi integral Rohmaterialien, déi fir de mënschlechen Organismus néideg sinn, zesummebruecht, a perfekt Harmonie an an de erfuerderleche Quantitéite kombinéiert, hinnen d'Liewe ginn an a Geméis konzentréiert. Kierper a Form vu liewegen Zellen.
Dat ganzt Geheimnis vun der Ernährung läit an deenen Zellen, déi dout oder lieweg sinn. Ënner kengen Ëmstänn kënnen Substanzen, déi aus doudege Zellen besteet, als Rohmaterial fir d'Mënschefabrik déngen.

De Mënsch däerf säi Verhältnissënn net verléieren a sech iwwer seng Erfindungen iwwer d'Grenze vum Vernunft iwwerzeegen. Et ass richteg datt an der Studie vun eenzelnen Ernärungsbestanddeeler Biologen eng immens vill Ierger geholl hunn an vill wichteg Entdeckungen gemaach hunn, déi eis Unerkennung voll verdéngen. All déi Leeschtunge kënnen awer nëmme grouss ugesi ginn a Relatioun mat der aktueller technescher a mentaler Entwécklung vum Mënsch. Géint déi ieweschte Wäisheet vun der Natur hunn och déi eminent Wëssenschaftler, mat all hirem Léieren an hir Onmass Entdeckungen, kee gréisseren Asiicht wéi e Kand vu fënnef. Si hunn also kee Recht, d'Harmonie an d'Integritéit vun de Matière premièren, déi vun der Natur konstruéiert sinn, opzeriichten an de Public hiert kannerlecht Wësse vu Wëssen als perfekt Wëssenschaft opzedrängen.

Zweifelhaft, beim Versuch, an d'Geheimnisser vun de Liewensmëttel ze penetréieren D'ultimativ Zil vun de Wëssenschaftler ass et all déi Ernärungsbestanddeeler ze erkennen, déi essentiell fir de mënschlechen Organismus sinn, hir relativ Quantitéiten ze bestëmmen an se zesummen z'integréieren. An anere Wierder, si wëllen e Weess- oder Lënsekorn kënschtlech virbereeden an et Liewe ginn. Awer wat de Mënsch no Dausende vu Joere vun onopfälleger Aarbecht net konnt kréien, stellt d'Natur eis haut gratis. Wat wëlle mir méi? Maachen mir all Zweifel Concerting der Wäisheet vun der

Universum oder encouragéiert d'Fleeschsucht de Mënsch fir déi onheemlechst Narren ze maachen?

Et ass am meeschte sënnlos a geféierlech ze denken datt mir méi brauchen Proteinen oder aner Ernärungsbestanddeeler wéi et a Geméiskierper sinn. Wann déi lescht nëmme kleng Quantitéite Proteinen enthalen, da kënnt et datt eise Kierper net méi brauch, well et ass genee mat deene Quantitéiten, datt eisen Organismus iwwer eng Period vu Millioune vu Joerhonnerte konstruéiert an entwéckelt gouf.

Verschidde Leit si ganz gär dauernd iwwer Kierper ze schwätzen-Baumaterial. Wann déi "voll equilibréiert" Déierproteine an "nährlech Iessen" d'Héicht vun all Generatioun ëm sou wéineg wéi ee Millimeter kéinte erhéijen, wier haut d'Héicht vum Mënsch schonn ëm e puer Meter eropgaang.

Mass produzéiert kënschtlech Vitamine kënnen ni als Ernärungsbestanddeeler déngen aus dem ganz offensichtleche Grond, datt zimlech dacks bannent fënnef Minutten no hirer Entrée an de mënschleche Kierper d'Funktioune vun eisem Organismus komplett ophalen; an anere Wierder, si dreiwen eis zum Doud.

Et ass bedauerlech Kuerzsiichtegkeet fir all bestëmmte Liewensmëttel als Quell vun engem spezifesche Vitamin oder vun engem aneren Ernärungsbestanddeel ze betruechten. All organesch Verbindunge ginn aus bal déiselwecht Bestanddeeler geformt, awer si ënnerscheede sech an hire physikaleschen a chemeschen Eegeschafte wéinst Differenzen an hirer Zesummesetzung a molekulare Struktur. Also weess jidderee datt Alkoholen an Zucker aus de selwechte chemeschen Elementer (Kuelestoff, Waasserstoff a Sauerstoff) zesummegesat sinn, awer si ënnerscheede sech staark a Faarf, Geschmaach an Erscheinung. Villercher ginn a Käfeg mat enger Aart vu Somen oder Getreide gehal an Hausdéieren ginn dacks nëmmen op enger Aart Gras gefiddert. Wéi och ëmmer, dës Kreaturen kréien hir voll Versuergung vu Proteinen, Fette, Vitaminnen a Mineralstoffer aus der eenzeger Aart vu Liewensmëttel déi hinnen ginn.

D'Behandlung vu Krankheeten duerch falsch Vitaminnen, zerstéierend Antibiotike a verschidde Gëfter sinn hoffnungslos Experimenter, déi net op etiologeschen a grondleeënd Begrënnung baséieren, mee op symptomatesch, scheinbar a widdersprëchlech Donnéeën.

Kee kënschtleche Vitamin kann d'wonnerbar Gläichgewiicht vun den natierleche Vitamine restauréieren, déi um Feier verbrannt sinn; kee Gëft kann déi normal biologesch Funktiounen vun degeneréierten Organer a Drüsen reguléieren; keen Antibiotikum kann déi natierlech Antibiotike ersetzen, déi an der Kichen zerstéiert ginn.

Déieren heelen hir Wounds andeems se se lecken. Hir Sekretiounen a Spaut si mat bakteriziden Eegeschaften ausgezeechent. D'Sekretioune vun engem gekachte Mann sinn awer ouni sou Eegeschaften. De Raw-lesser wäerd d'Gefor vun enger schlëmmer Erkältung duerch d'Agentur vu Sekretiounen of, déi duerch d'Tissue vum Atmungstrakt fräigelooss ginn, wärend e gekachten lesser Stroum vu Sputum a Spaut produzéiert, awer nach ëmmer net fäeg ass déiselwecht Gefor ze widderstoen.

Den Alter vu gekachten lessen ass den Alter wou Ofhängegkeeten, Superstitions a Mikroben Herrschaft Supreme

Modern Medizin ass vun engem verwéckelten Netz vu vergeblechen Aelglawen ëmgi. Déi ganz medezinesch Aktivitéit baséiert op symptomatesch, scheinbar, täuschend a widdersprëchlech Donnéeën, während de wesentlechsten a fundamentalsten Prinzip an der Vergiessung begruewe gouf. Dëst ass d'Tatsaach, datt d'EFFICIENT OPERATIOUN VUN ALL FABRIEK UN DER UNIFORM LËSCHT UN DER INTEGRAL RAW MATERIALEN ËNNERLEGEN, VUN DEN ENGINEER SPESIFIERT. An dësem Fall SINN DÉI INTEGRAL RAW MATERIALEN VUN DER MËNSCHEN FABRIEK DÉI LIEWEN Geméiszellen AN NÄISCHT ANNET.

Gedrénkt vun e puer techneschen Erfolleger, stellt de Mann vun haut sech um Zenit vun der Zivilisatioun vir, während hien a Wierklechkeet e primitivst, onnatierlecht a grujeleg Liewen vum Albtraum zitt.
Am Allgemengen, an de Beräicher vun der Politik, Wirtschaft, Moral a Gesondheet sinn de Geescht an d'Gefiller vum Mënsch regéiert a seng Handlunge ginn duerch éierlech Ofhängegkeeten an ëmsoss Abelglawen geleet. Vergiesst déi wesentlechst a grondleeënd Problemer vum Liewen, Männer iwwerdreiwen zimlech trivial Saache vu sekundärer Wichtegkeet a maachen se a vital Froen, an dann verschwenden se eng immens vill Zäit a Ressourcen, kreéieren

Feindlechkeeten, Ozeanen vu Blutt verschount a universal Ruin an Zerstéierung verbreet.

D'Historiker vun der Vergaangenheet hunn an de schrecklechste Faarwen d'Imposten an Tributen gemoolt, déi vun auslännesche Eruewerer opgehuewe goufen. Woubäi haut, de Moment wou se d'Spëtzt vum Staat iwwerhuelen, Männer, déi als ziviliséiert an opgekläert ugesi ginn, verschidde legaliséiert Virwand benotze fir méi wéi 90 Prozent vum Gesamtakommes vun hiren eegene Leit ze konfiskéieren, fir hir perséinlech Ofhängegkeeten an Ambitiounen ze erfëllen. Si encouragéieren d'Produktioun vun Tubak, alkoholescht an net-alkoholescht Gedrénks, Téi, Kakao a Kaffi, déi all d'Gesondheet vun de Leit ënnergruewen, an si stolz sech dann op d'Erhéijung vum Staatsakommes aus dëse Quellen. Och kéint den dommen Papp vun enger Famill iwwer säi knaschtege Penny gleewen, deen op Käschte vun engem Pound vu senge Kanner verschwonnen ass an, wat nach méi schlëmm ass, zum héije Präis fir hir Gesondheet ze ënnergruewen.

Datt déi aktuell Virschléi a Empfehlungen vun eenzelne Vitaminnen a Mineralstoffer keng nëtzlech Resultater erreechen, wat och ëmmer aus der Tatsaach erauskënnt, datt d'Ernärungsgewunnechten vun der Mënschheet lues a lues op engem schreckleche Muster encouragéiert. d'Produktioun vu geféierleche Liewensmëttel ouni Vitaminnen a Mineralstoffer. Ouni de mannsten Rou oder Erhuelung entstinn dauernd Fabriken fir d'Produktioun vun Tubak, alkoholescht an net-alkoholescht Gedrénks, Kichelcher, Séissegkeeten, Glace, Wipp, Konserven, Wäissbrout, Margarine a verschidde aner geféierlech Substanzen.

All dës kommen dat am Verhalen vun hirem Alldag ze beweisen D'Leit ginn net vum gesonde Mënscheverstand guidéiert, mee vun de destruktiven Ofhängegkeeten a vergeblechen Aelglawen, besonnesch fir d'Kach giess Mënschheet. Et existéieren op dëser Welt vill Gruppéierungen, déi sech mat triviale a sekundäre Froen vu streng begrenzten Interessi beschäftegen.
Vun elo un soll d'Haaptpflicht vum ziviliséierte Mënsch et sinn eng dréngend an entscheedend Kampagne géint Ofhängegkeeten an Aelglawen vun all Beschreiwung ze féieren. Dëst ass déi eenzeg Basis Moyenne duerch déi de Mënsch wäert

geléngt dat reichend, friddlech, gemittlech, gesond, laang a glécklecht Liewen z'erreechen, dat hien ëmmer gestrieft huet.

De konkrete Beweis steet virun mengen Aen. Mat Hëllef vu Raw Iessen net nëmmen hunn ech mäi Liewen gerett, awer ech hunn mech och vun all deene Krankheeten befreit, déi mech dauernd gefoltert hunn an ech hunn dee Spuere vum fréien Doud komplett vu mir ewech verdriwwen. Am Alter vun 61, wann Kachen Iessen ophalen ze schaffen an an d'Pensioun goen, hunn ech d'Gesondheet, d'Kraaft, d'Kraaft an d'Energie vun engem jonke Mann vu 25 Joer erëmgewielt. Méint laang schaffen ech 16 Stonnen den Dag, ouni dat mannste Gefill vu Middegkeet ze erliewen. Ech sinn ganz zouversiichtlech datt ech erëm déi ganz Spannung vun engem Kach-Iess Liewen wäert liewen.

Et gouf dacks gesot datt de Mënsch iessen sollt fir ze liewen an net fir ze iessen. Elo ass d'Zäit komm fir ze beweisen, wien déi sinn, déi d'Iessen als Mëttel fir en Enn betruechten an net als Zil u sech. Loosst esou Leit mäi Beispill verfollegen, an d'Arena trëppelen, d'Hänn zesumme maachen an eng gemeinsam Saach, géint all Mënsch Sucht kämpfen an de Wee fir en neit a glécklecht Liewen fir d'ganz Mënschheet opmaachen.

D'Themen, déi an dësem Buch diskutéiert ginn, sinn keng spezialiséiert Froen déi hannert zouenen Dieren diskutéiere sollen. Et sinn Themen, déi d'Mënschheet als Ganzt betreffen a mussen ëffentlech considéréiert ginn, fir datt jidderee fäeg ass déi richteg Matière vu sengem Kierper ze erkennen.

Et ass d'Pflicht vun all deene Leit, déi fir d'Gesondheet vu sech selwer an hire Kanner interesséiert sinn, hir Stëmm opzehiewen an ze fuerderen, datt déi, déi géint d'Prinzipien vum Raw-Iessen widderstoen, hir Kritik un d'Press ofginn, fir datt ech d Geleeënheet hinnen entspriechend Äntwerten ze ginn an domat d'Skepsis vun der Allgemengheet vis-à-vis vun der Doktrin vum Raw-Iessen auszedrécken.

Anhang

D'Lieser vu menge Bicher iwwer Raw-Iessen gëllen dacks fir mech perséinlech a schrëftlech a froen d'Detailer vun enger spezieller Raw-Iessen Diät. Elo huet de Raw-Eater kee spezielle Programm fir de Moien,

Mëttegiessen oder Owesiessen. Hien ësst wéini e wëllt, wat e wëll a sou vill wéi säin Appetit verlaangt. Awer well gekachten Iessen, déi mat speziellen Stonnen a Gesetzer vun der Ernierung gewinnt sinn, de System vum Roh-Iessen och ënner bestëmmte Regelen geregelt wëllen, loosst et esou sinn. Et gëtt kee besonnesche Schued dran.

Et ass natierlech iwwer d'Fäegkeet vun enger eenzeger Persoun fir detailléiert Rezepter auszeschaffen a verschidde Menüen ze plangen fir eng grouss Zuel vun neie Platen ze enthalen. Déi onzueleg Varietéit vu gekachten Platen an degeneréierte Liewensmëttel, déi mir haut gesinn, goufe graduell entwéckelt, am Laf vun Dausende vu Joer an duerch Efforte vun Dausende vu Leit. Wann d'Leit endlech iwwerzeegt sinn datt de sënnvollste Ernärungsmodus Roh-Iessen ass, wäerte vill Aarte vu gudde Platen hir Erscheinung, wéi et war, iwwer Nuecht.

Virausgesat datt si e puer Woche vun der Zäit widmet, déi si normalerweis am Kachen verbréngt, kann all Hausfra, no hirem eegene Goût, eng grouss Varietéit vu wonnerbaren neie Platen duerch Mëschunge vun de villen réi Liewensmëttelen, déi eis zur Verfügung stinn, ausschaffen; an domatter, si wäert den allgemenge Menü an der selwechter Zäit beräichert. Loosst eis eis eege Famill als Beispill huelen.

No e puer Versuche sinn ech zur Conclusioun komm, datt Liewensmëttel wéi Kären, Impulser, Gromperen, Auberginen a Marrows, wou de Rohverbrauch vu Liewensmëttelsüchter als onméiglech ugesi gëtt, a verschiddene Quantitéite vermëscht kënne ginn, fir sou schmaacht Zaloten ze bilden, wéi et gefält. souguer déi iwwerzeegt Fleeschsüchteg.

Mir wäschen Weess, Lënsen, Kichererbsen, Bounen, asw a vill Waasser. Wann se ufänken an engem Dag oder zwee ze sprëtzen, spülen mir se mat frëschem Waasser. Dann drainéiere mir dëst Waasser of, deckt den Dëppe mat engem Deckel a setzt se op eng cool Plaz. An dësem Zoustand kënne se fir dräi oder véier Deeg giess ginn. Si kënnen och mat Rosinen, Walnüsse, Datumen a vill aner Iessen geholl ginn oder si kënne mat verschiddene Zaloten gemëscht ginn.

Wa mir Zalot wëllen virbereeden, gi mer Weess, Lënsen, asw duerch eng Schneidmaschinn, a reiwen d'Gromperen an d'Karotten op eng fein.

grater; dann schneiden mir Gurken, Tomaten an Zwiebelen an dënn Scheiwen mat engem Messer, a schneiden gréng Peffer a verschidden Aarte vu gréngem Geméis.

Mir vermëschen se elo all zesummen a fügen se réi Olivenueleg, frëschen Zitrounejus an e bësse frësch Quellwasser derbäi. Et kann een och Walnüsse, Rosinen, Dattelen, asw. D'relativ Quantitéite vun den Zutaten hänkt vum individuellen Goût of. Am Summer ass et agreabel sou Zaloten ze iessen.

Mat der Methode fir dës Zalot als Basis ze preparéieren, ass et méiglech eng grouss Varietéit vun Zaloten a verschiddene Goûten an Erscheinungen ze preparéieren andeems Dir all Zorte vu Gréngs a verschidde aner Geméis benotzt, wéi Spinat, Salat, Aubergine, Rüben an allgemeng , wat och ëmmer eis Geméisgäert ubidden, awer déi wesentlech Bestanddeeler vun der Zalot sinn Kären, Impulsen a Gromperen.

Dës Zalot muss d'Basis Liewensmëttel vun der ganzer Mënschheet ginn. Dës Ernärung, déi déi komplettst Ernärung fir déi Räich an déi Aarm ass, huet d'Virdeeler fir gesond ze ginn, ze stäerken, zefriddestellend, nahrhaft a bëlleg ze sinn. Et ass e Plat deen all wesentlech Faktore fir e laangt a gesond Liewen enthält. Et ass e Rezept géint all Krankheeten. Eng Teller vun dësem Iessen, zesumme mat e bëssen zousätzlech Uebst, ass genuch genuch fir den alldeeglechen Ufuerderunge vun engem Mann z'erreechen a gläichzäiteg him de beschte Schutz géint all Zort vu Krankheet ze leeschten.

Berücksichtegt d'relativ Wäerter vu bestëmmte Varietéiten vun Uebst, déi am Wanter knapp sinn, mengen e puer Leit, datt Roh-Iessen dann éischter deier wäert sinn. Si stellen sech vir, datt de Raw-Iesser d'ganzt Joer iwwer näischt wéi frësch Uebst muss ernähren. Dëst ass natierlech net wouer. Et gi Leit, déi e grousst Iessen mat enger generéiser Quantitéit Uebst ofschléissen. Wann esou Leit déi Uebst iessen mat nëmmen engem Deel vum Brout, deen se normalerweis verbrauchen (awer an der réi Form vu Weess, natierlech), wäerte si sech voll zefridden fannen. Op dës Manéier gi se souwuel d'Käschte wéi och d'Schwieregkeet gespuert fir gekachten Iessen, Téi, Pâtisserieen an all aner aner degeneréiert Iessen ze preparéieren.

Et gi verschidde Liewensmëttel, wéi Weess, Walnüsse, Root Geméis, déi an all de Joreszäiten mat nëmme liicht Schwankungen an hire Präisser fonnt ginn. Ausserdeem kënne Virdeel vu frësche Friichten geholl ginn wann se an der Saison sinn; also, wann d'Maulbeere vill sinn, kënne mir eis meeschtens mat Maulbeeren ernähren, an esou mat Drauwe an aner Uebst.

Am Wanter kënne vill Aarte vun natierlech gedréchent Uebst a kale Waasser getippt ginn, a réi Kompott ëmgewandelt ginn a mat grousser Freed genéissen. Zu dësem Kompott kënne mir e puer Nëss, Pistazien, Sprossen Weess, Kardamom oder Vanillepulver, asw.Rou Kompott ass dat wirtschaftlechst a gläichzäiteg dat agreabelst Iessen am Wanter.

Nieft Walnüsse, Mandelen, Pistazien an Haselnëss an hirem natierlechen Zoustand, gemëscht mat anere gedréchent Uebst, kënne mir se och molen a se a verschiddenen anere Formen benotzen, oder mir vermëschen se mat rauem Geméishotchpotch oder verschidde Kompott. Déi herrlechst Séisswueren vun engem Raw-Iesser ass den "Halva" oder Séisswueren vu Walnüsse, Mandelen oder Pistazien. Dës ginn zerquetscht, mam Goût mat Kardamom, Vanille oder Safran gewürzt an a klenge Quadrate geschnidden. Dës Halva gëtt mat de gréisste Genoss mat verschiddene grénge Geméis giess. Et kann an e Salat Blat gesat ginn an als eng Zort Sandwich giess ginn. Waasser gemëscht mat frëschem Zitrounejus ass dee beschten Getränk dee Kanner kann ginn.

Als Ofschloss ass et erëm néideg de Lieser un e ganz wichteg Ëmstänn déi ëmmer am Kapp behalen muss. An der éischter Period vu Raw Iessen kënnen d'Süchte verschidde Forme vun Unerkennungen erliewen, déi den Androck hannerloossen, datt rau Liewensmëttel si schiedlech sinn an datt se se schwächen oder krank maachen. Et muss een drun erënneren datt all déi existent falsch a katastrofal Konzepter an der Diätetik hir Hierkonft an esou scheinbar a widdersprëchlech Impressiounen hunn. Auswäerteg Symptomer däerfen also ni als Excuse déngen fir d'Aarbecht hallef fäerdeg ze loossen. Et ass néideg fir déi definitiv Resultater ze waarden, déi e puer Wochen oder Méint daueren. Awer wann gekachte Liewensmëttel heiansdo mat roude Ernährung gemëscht ginn, kënnen dës Resultater ganz vill verspéit sinn an net effektiv oder guer net optrieden.

Hir Unerkennung ass näischt anescht wéi kurativ Reaktiounen, an duerch d'Resistenz, déi hinnen gewisen gëtt, kënnen se sech vun all bekannten an onbekannte Krankheeten befreien.

Déi dauerhaft vun deenen Unerkennungen ass natierlech de Verlaangen no gekachten Iessen. Et muss een awer ëmmer am Kapp behalen, datt d'Impulser vum "Hunger", deen ënner esou Ëmstänn gefillt gëtt, net vun den normalen oder gesonden Zellen stimuléiert ginn, mä duerch déi degeneréiert, nëtzlos an inaktiv Zellen an duerch d'Gëfter, déi am Kierper accumuléiert sinn; an anere Wierder, duerch déi ganz Krankheet déi den Organismus verschwenden. Dofir ass et genee andeems mir dat Gefill vum "Hunger" aushalen a widderstoen, datt mir dës Gëfter eliminéieren, d'Präsenz vu wäertlosen Zellen lass ginn, déi néideg Ergänzung vun aktiven Zellen opbauen an eemol fir all d'Segen vun Gutt Gesondheet. All Stonn Ausdauer vun deem "Hunger" ass eng Victoire an eisem Kampf géint Krankheet.

Teheran, 1963

***

PART ZWEE

De Bau vum Mënsch Organismus

D'Themen, déi ech an dësem Buch diskutéieren, si keng spezialiséiert Problemer. Et si Froen déi d'Mënschheet als Ganzt beréieren. Si beaflossen all déi, déi Kierper hunn a liewen; si betrëfft all déi, déi Mond hunn an iessen. Dofir probéieren ech ëmmer mäi Bescht fir an esou einfacher Sprooch wéi méiglech ze schreiwen, meng Conclusiounen op allgemeng Donnéeën an Argumenter ze baséieren, ouni meng Schreiwen mat esou wëssenschaftlechen Detailer an onverdaulecher Terminologie ze verstoppen, wéi d'Majoritéit vu menge Lieser net verstinn. A mengen Argumenter vertrauen ech net op eng Villzuel vu scheinbar a widdersprëchlechen Donnéeën, déi am Laboratoire duerch onvollstänneg Mëttelen kritt goufen oder, nach méi schlëmm, op falsch Viraussetzungen op Basis vun esou Donnéeën. D'Beweiser, déi ech presentéieren, sinn déi irreflegabel Gesetzer vun der Natur an esou allgemeng Conclusiounen, déi duerch E

Erfahrung, an déi all 'Individu an all Eck vun der Welt ka fir sech selwer testen a verifizéieren.

A Wierklechkeet ass d'Konzeptioun vum Roh-Iessen esou einfach, datt et an zwee einfache Sätz zesummegefaasst ka ginn: de Schëpfer vum Mënsch säi Kierper huet och seng entspriechend Matière première erstallt; virausgesat datt mir déi Matière première an de Kierper an hir Ganzen liwweren, ouni mat hinnen ze manipuléieren, wäert de mënschlechen Organismus seng ganz Liewensdauer komplett ouni u Krankheeten ënnerzegoen.

All Persoun, déi kloer-gesi genuch ass fir déi richteg Bedeitung vun deenen zwee Sätz ze verstoen an et déi néideg Gedanken a Reflexioun ze ginn, kann einfach ënnerscheeden a wéi engem erschrecklechen Zoustand den Ernärungssystem vum Mann vun haut ass. Hie gesäit och mat gläicher Liichtegkeet, datt am Beräich vun der Bekämpfung vu mënschleche Krankheeten zënter Jorhonnerte vu sou Moyenen, déi souwuel falsch wéi geféierlech sinn, an ausserdeem all déi Mëttel ganz wéineg Zesummenhang mat de fundamentalen Ursaache vu Krankheeten hunn. .

No Joere vu virsiichteger Studie a Basis perséinlecher Erfahrung, haut ech hunn keen Zweiwel iwwerhaapt, datt den natierleche System vun der Ernährung net nëmmen d'Mënschheet vun all Zorte vu Krankheeten befreit, mä et gëtt och fir all Mënsch eng wonnerbar laang Liewen gefëllt mat Fridden, Gléck a Confort.

D'Liewen vum Mann vun haut ass e schrecklechen Albtraum, gefollegt vun enger Onmass vu Sënnen, Ofhängegkeeten a Vize. Tatsächlech wier et néideg, Dausende vu Bänn ze fëllen fir all d'Vize vum Mënsch voll ze beschreiwen, seng falsch Ernärungsgewunnechten am Detail opzezielen, minutiéis op déi béis Korruptioun vu senge Manéieren ze weisen a schliisslech een duerch eent déi verschidde falsch Mëttele fir dës Béisen ze bekämpfen. Awer de gréisste Problem virun eis ass fir all Mënsch kloer ze wëssen wéi Krankheeten gebuer ginn a wat déi radikal Method ass fir dës Krankheeten eemol fir all ze läschen.

An der éischter Plaz ass et néideg ze wëssen, wéi eisen Organismus ass gebaut a wat Ernährung ass.

Wéi mir wëssen, huet d'Liewen op eisem Planéit seng éischt Erscheinung a Form vun eenzelzellen Organismen gemaach. Méi spéit hunn déi eenzel eenzellulär Kierper zesummegeschafft fir verschidde Gruppéierungen ze bilden an multicellulär Organismen ze bréngen. Déi initial Zesummenaarbecht vun e puer Zellen am Laf vun der Zäit entwéckelt sou engem Mooss datt e Liewewiesen vu ville Milliard Zellen gebuer gëtt.

All eenzel Zell ass e komplexen Organismus a sech selwer, awer sou Organismen hunn hir verschidden Entwécklungsstadien. Déi primitivst eenzellulär Organismen waren Amöben vun der elementarsten Struktur, déi sech a Waasser ouni scheinbar Zweck bewegt hunn. Hir eenzeg Fonctiounen waren no Iessen ze sichen, ze iessen, ze verdauen an ze multiplizéieren duerch den einfachen Prozess fir sech an zwee ze deelen.
Si haten hir rudimentär Verdauungsorganer, déi sech mat der Zäit lues a lues entwéckelt hunn. An enger spéider Entwécklungsphase hunn dës Zellen sech zesumme gruppéiert fir multicellulär Organismen ze bilden. An anere Wierder, hir Zillos Liewen vum ofgebauten Individualismus opzeginn, ginn se op e Liewen vu Kooperatioun weider, wou all Zell eng speziell Funktioun huet fir am aggregéierte Muster vu kollektive Aktivitéiten ze maachen.

Vergläicht d'individualistesch Liewen vum Urmënsch, ier hien kéint souguer richteg schwätzen, mam Co-op Liewen vun haut grouss Natiounen, wou separat Gruppe vu Leit zesumme schaffen. Awer och an eiser fortgeschratt Gesellschaft vun haut kann een nëtzlos, domm, parasitären a kriminellen Charaktere fannen, déi un eis lëschteg Vorfahren aus Urdeeg erënneren. Wéi och ëmmer, sou Kreaturen liewen niewentenee mat Männer vun aussergewéinlechem Talent a Genie.

Datselwecht gëlt fir de mënschleche Kierper, wou nëtzlos, parasitär Zellen hir lues Existenz niewent extrem nëtzlechen Zellen an engem fortgeschrattem Entwécklungsstadium weiderféieren. De mënschleche Kierper huet seng verschidden Organisatiounen an Etablissementer, déi Drüsen, Organer, Systemer, asw. Dës Organer a Systemer féieren hir Funktiounen duerch déi simultan Efforte vu bestëmmte Gruppe vu spezialiséierten Zellen aus. Et ass interessant ze bemierken datt dës spezialiséiert Zellen hir spezifesch Funktiounen net mat Hëllef vu speziellen Instrumenter an

Ausrüstung dobausse gebaut; éischter jidderee vun hinnen ass selwer duerch seng ganz Struktur an eng héich komplex Fabréck ëmgewandelt.

Sou sinn d'Zellen, déi d'Niere bilden, mat speziellen Drainage- a Filterausrüstung dotéiert, duerch déi se aus dem Blutt trennen a mam Urin d'Gëftstoffer a Gëfte schiedlech fir den Organismus verdreiwen; D'Zellen vun den Drüsen huelen déi néideg Matière première aus der interzellulärer Flëssegkeet (vun deem Rohmaterial keng Spuer am gekachten Iessen ass) an, se an Hormone ëmgewandelt, liwweren se an de Kierper; D'Zellen vun de Muskelen besëtzen eng speziell kontraktile Kraaft, déi hinnen erlaabt kierperlech Bewegungen ze maachen a schwéier mechanesch Aarbecht ze maachen; endlech, d'Nerve Zellen sinn mat Meter vun Faseren ugedriwwen duerch heescht vun deenen d'Commanden vum Gehir un de ganze Kierper iwwerdroen. Also jiddereng vun den Zellen, déi de mënschleche Kierper bilden, ass eng kompliztéiert Fabrik vun enger bestëmmter Struktur, déi a senge Funktiounen ënnerscheeden vun deenen vun hiren Noperen, ugefaange vun den Zellen vun den Nägel, Hoer, Schanken, Muskelen a Drüsen an d'Zellen vum Gehir.

Et wier ouni Zweifel ganz interessant gewiescht komplett ze hunn Wëssen iwwer d'Struktur vun den Zellen an d'Natur vun allen Aktivitéiten a Prozesser, déi an hinnen stattfannen. Awer och wann duerch e Wonner de Mann an all déi verstoppt Geheimnisser vun den Zellen an hir villfälteg Funktiounen duerchdränge kéint, wier et néideg net nëmmen Dausende, mee Millioune vu Bänn ze fëllen fir se ze beschreiwen, wärend jidderee vun eis eng Dose Liewen brauch fir kritt just eng iwwerflësseg Vue vun alles wat geschriwwe gouf.

Am Géigesaz zu de pretentiéise Fuerderunge vun e puer boastful Braggarts, Mann huet jo ganz wéineg Informatiounen iwwer all dës Saache. Mat all Fortschrëtt a senge Studien hätt hien ëmmer méi iwwerzeegt sollt sinn, datt d'Wëssen, dat hie konnt ophuelen, en onendlechen Deel vun deem, wat him nach verstoppt war, war. Trotzdem, bedrunkt vun e puer techneschen Erfolleger, stellt de Mann vun haut sech um Zenit vun der wëssenschaftlecher Perfektioun vir an ouni loosse oder Hindernisser tamperéiert hien no Wëllen mat deem Wonner vu Wonner, dem mënschlechen Organismus. Tatsächlech ass hien sou naiv viraussiichtlech datt duerch déi schrecklechst

Ausschnëtter an duerch nach méi schrecklech Gëfte mécht hien verzweifelt verréckt EXPERIMENTEN, fir d'Stéierungen ze behiewen, déi hir Erscheinung an deem Organismus gemaach hunn. Well iwwerhaapt gouf bis elo näischt vun EXPERIMENTEN, EXPERIMENTEN AN NACH MÉI EXPERIMENTEN gemaach. Ausserdeem mécht hien déi Experimenter net nëmmen op aarme verdeedegt Déieren, mä och op sengem eegene Kierper, op seng beléifte Kanner, op der ganzer Mënschheet. HIEN SEE NET NËMMEN ANER MÉI VUN SIN ZIL ERREIEN.

Mee mir mussen ëmmer eng irrestrechbar Tatsaach am Hibléck behalen: e Mann, dee kee richtegt Wëssen iwwer d'Funktionalitéit vun enger gewéinlecher Auer huet, soll ni verpflichte se ze reparéieren, aus Angscht de ganze Mechanismus duerch eng einfach falsch Handbewegung an d'Stéierung ze werfen. D'Experimenter, déi d'Wëssenschaftler vun haut um mënschlechen Organismus gemaach hunn, kënne mat der sënnloser Handlung vum Aarbechter verglach ginn, deen, e puer Deeg an enger Fabréck geschafft huet, probéiert seng Maschinnen ze demontéieren an erëm ze montéieren.

Am Fall vun enger akuter Krankheet ass den Heeler ëmmer Natur, awer de Kur gëtt un d'Effizienz vun Drogen zougeschriwwen, wärend an de ville Fäll, wou d'Krankheet e fatale Kurs als direkt Resultat vun der Verwaltung vun Drogen hëlt, gëtt den Doud ëmmer dem natierleche Verlaf vun der Krankheet zougeschriwwen. Et muss betount ginn, datt bei chronesche Krankheeten, Drogen, an der Regel, den Zoustand verschäerfen an den Organismus verschlechtert.

Dann, wat muss e Mann maachen wann seng Organer onregelméisseg ufänken ze schaffen? Gëtt et iergendeen op der Welt, deen all d'Detailer vum Mënsch säin Organismus kennt, sou wéi en Ingenieur d'Detailer vun all de verschiddene Bestanddeeler vu senger Fabrik kennt, bis zur leschter Schraube? Natierlech net. Wéi ech virdru gesot hunn, kann d'Reparatur vun all Mechanismus nëmmen un dee Spezialist uvertraut ginn, deen d'Fäegkeet an d'Fäegkeet huet all d'Deeler vun der bestëmmter Maschinn ze trennen an erëm zesummen ze setzen. Awer wéi wäit ass de Mënsch am Fall vu sengem eegene Kierper dëst Zil z'erreechen!

Wat muss de Mënsch dann ënner den Ëmstänn maachen? Muss hien d'Äerm klappen a sech op déi onbestänneg Caprice vu sengem Schicksal ofginn, oder muss hien

Katastroph op de Kapp bréngen duerch déi kontinuéierlech Erfindung vun neie Gëfte an duerch déi verréckt Experimenter déi mat hinnen gemaach goufen? Weder deen een nach deen aneren. Et gëtt, glécklecherweis, eng direkt a super einfach Method, mat där de Mënsch sech vun alle Krankheeten befreie kann.

Wann en Ingenieur eng Fabréck baut, duerch mathematesch Berechnunge bestëmmt hien d'Qualitéit an d'Quantitéit vun all de Rohmaterialien, déi fir dës Fabréck néideg sinn, souwéi d'Pfleeg, déi fir den Fonctionnement an den Ënnerhalt vu senge Maschinnen geholl gëtt. Hie garantéiert dann d'Liewensdauer vun der bestëmmter Fabrik, virausgesat datt seng Instruktioune mat Suergfalt duerchgefouert ginn.

Wat ass Ernährung?

Just wéi all Ingenieur mécht detailléiert Berechnungen ze uginn der Matière première essentiel fir d'Fabréck, déi hien entworf huet, sou datt duerch déi genee Berechnungen déi wonnerbar Natur déi néideg Matière première fir all Déieren inklusiv Mënschen entwéckelt huet.

Wa mir eng gewéinlech Fabréck wëllen opbauen, stelle mir fir d'éischt e passend Gebai op, da setzen mir all déi néideg Maschinnen an d'Dynamo dran, a schliisslech, fir datt d'Fabréck d'Produktioun ufänke kann, gi mir et mat dem néidege Brennstoff. a Matière première. Elo well de mënschlechen Organismus eng extrem komplizéiert Konstruktioun huet, sinn seng Matière première vun enger entspriechender komplexer Natur, besteet aus ville Substanzen.

D'Natur huet eng onheemlech vill Aarbecht an déi Richtung gemaach. Éischtens, fir déi einfach Struktur vun den Zellen huet et einfach Baumaterial preparéiert, déi jee no der Aart vun den Zellen variéieren. Sou fuerderen d'Zellen vun den Hoer eng bestëmmten Aart vu Baumaterial, déi vun den Nägel eng aner Aart. Dat selwecht gëllt fir d'Zellen vun de Muskelen, Drüsen, Nerven, asw. Awer Zellen vun esou einfacher Struktur sinn nach net nëtzlech; jidderee vun hinnen muss elo mat der entspriechender Ausrüstung zur Verfügung gestallt ginn, entspriechend senger spezieller Funktioun, fir déi nach weider Baumaterial gebraucht gëtt. Endlech,

et ass néideg dës Zellen mat Energie ze liwweren an déi néideg Matière première fir d'produktiv Operatiounen vun de Drüsen ze liwweren.

Duerch seng onfehlend Versuergung huet d'Natur all déi zesumme gesammelt Materialien, d'Zuel vun deenen erreecht Zénger vun dausende. Jiddereng vun dëse Materialien huet seng präzis Quantitéit. Dofir brauche mer vun enger Zort Substanz dausend Gramm, vun enger anerer Aart nëmmen ee Gramm, vun engem Drëttel esou wéineg wéi een Dausendstel vun engem Gramm. Dëst ass d'operativ Regel an all Fabriken. Et ass essentiell datt dës Materialien ëmmer an de virbestëmmten Quantitéiten zur Verfügung vun den Zellen sinn. Besonnesch muss besonnesch oppassen fir sécherzestellen datt keng vun hinnen aus der aggregéierter Sammlung fehlt.

All Persoun, geléiert an einfach, räich an aarm gläich, ass den eenzege Besëtzer vu sengem eegene Kierper an deen eenzegen Direkter verantwortlech fir déi wonnerbar Welt vun banneschten Galaxien.

Et ass interessant ze notéieren datt all déi lieweg Wesen op dëser Äerd, aus en Ant oder e Spatz zum Elefant, erkennen déi aggregéiert Sammlung a maacht se voll fir hir Ernärungsbedürfnisser.

Paradoxerweis huet de Mënsch eleng zanter dem Sonnenopgang vun der Zivilisatioun, als eenzeg Ausnam an der ganzer grousser Welt, seng Sënner ofgeholl an d'Integritéit vun deene Materialien, déi fir säin eegent Wuelbefannen onverzichtbar sinn, komplett aus den Ae verluer. Dofir schafft hien Dag an Nuecht a senge Laboratoiren a Fuerschungsatelieren, mécht all Zorte vun Tester an Experimenter, entdeckt ähnlech Materialien een nom aneren, fabrizéiert se séier a senge Fabriken, baut hinnen komesch Nimm, fëllt se a Këschten a Fläschen , a verdeelt se iwwer d'Welt, fir datt d'Leit se schlucken an net hongereg bleiwen. An all dat nennen se Wëssenschaft.

Ouni ze realiséieren wat se maachen, sinn d'Wëssenschaftler agaangen d'Arena am Trotz vun der Natur. Blind vun Ofhängegkeeten sinn déi Männer net fäeg ze gesinn datt duerch Millioune a Millioune Joeren an duerch déi genee Berechnungen eis Mamm Äerd, an hirer Providence, zesumme bruecht huet, sech a Planzen konzentréiert huet an dat Ganzt gefëllt huet.

Welt mat deene ganz nährstoffaarme Bestanddeeler, déi se just ugefaang hunn ze erkennen, een nom aneren.

All déi lieweg Organismen op der Welt sinn aus dem déiselwecht Vorfahren, awer am Laf vun der Zäit hu se verschidden evolutiv Richtungen geholl. Den anatomeschen a physiologeschen Ënnerscheed tëscht Mënschen an aneren Déieren si grondsätzlech ganz kleng.

Just wéi de Mënsch hunn och déi Déieren Häerz, Longen, Liewer, Nieren, Blutt, Schanken, Gehir, asw. Hir Organer fuerderen genee déiselwecht Nährstandsbestanddeeler wéi d'Organer vum Mënsch. De gréisste Feeler vum Fuerschungsbiolog war ze vill Zäit an Effort ze verschwenden op d'Untersuchung vu ganz sekundären, klengen a widdersprëchleche Probleemer, mat deenen hien säi Gehir verstoppt huet a säi Geescht verstoppt huet, amplaz op sou allgemeng Fakten an Daten ze vertrauen. wéi zur Verfügung stinn a säi Wëssen op d'Resultater baséieren, déi duerch wesentlech fundamental Experimenter kritt goufen.

Mir sollten op d'Tatsaach notéieren datt wann en Déier e "falsch" Blat aus engem Bam am Bësch pléckt, et all Bedierfnesser vu sengem Organismus zefriddestellt duerch de Konsum vun deem "einfache" Blat. An deem eenzege Blat huet d'Natur all déi Substanzen konzentréiert, déi néideg sinn fir nei Zellen am Kierper vun deem Déier ze bauen; fir déi Zellen ze differenzéieren, ze ernären an hinnen Energie ze ginn, a schliisslech déi essentiel Rohmaterial fir d'Drüsen ze liwweren.

Kuerz gesot, dat Blat enthält déi voll ausgeglachene Rohmaterial fir den Déier Organismus; Dat Blat ass déi richteg NUTRIMENT fir en Déier.

All Zorte vu Raw Geméis besteet haaptsächlech aus der Selwecht Bestanddeeler

Sollt dat uewe genannten Déier, ausser deem Blat näischt z'iessen, verpflicht sinn fir Méint oder Joeren op dëser Aart vu Liewensmëttel z'ënnerhalen, wäert säin Organismus fir dës Matière kee Mangel u Vitaminnen oder aner Nährstoffer fillen. Et mécht keen Ënnerscheed wann

amplaz vum Blat vun engem Bam huet et e puer aner Planzen zur Verfügung. Wat wichteg ass ass d'Tatsaach datt d'Liewensmëttel déi et verbraucht NATURAL AN INTAKT ass.

Wa se eng Mooss Fudder virum Päerd oder engem Iesel leeën, maache se sech ni Suergen iwwer de Gedanken, datt d'Quantitéit u Proteinen oder Vitaminnen fir d'Déier net genuch ass, obwuel mir et ganz gutt wëssen, datt och Déieren, wéi de Mënsch, se brauchen. all Zort vu Vitaminnen, Mineralstoffer an aner Nährstoffer.

Jidderee gesäit kloer, datt de Choix u Liewensmëttel, déi d'Déieren vun den Dausende vu verschiddenen Déieren zur Verfügung stinn, sou limitéiert ass, datt si ni d'Méiglechkeet hunn ze wielen, wat se léiwer iessen. Si sinn verpflicht vun de puer Zorte vu gemeinsame Liewensmëttel ze liewen, déi an hirer direkter Noperschaft verfügbar sinn.
Trotzdem kënne mir keen eenzege Fall vun Avitaminose oder all aner Ernärungsmangel ënnert hinnen fannen.

Wann Dir d'Liewensmëttel, déi vun dësen Déieren verbraucht gëtt, an d' Laboratoiren vun Biologen, an jiddereng vun hinnen wäerten se verschidde Substanzen vun ënnerschiddleche Qualitéiten a Quantitéiten fannen. Si wäerten Iech dann soen datt an enger bestëmmter Planz sou vill Protein, sou vill Fett an esou vill vun engem Vitamin oder aneren ass. Also an all Planz wäerte si e puer 10-15 Bestanddeeler opzielen, déi se et fäerdeg bruecht hunn ze fannen a wäerten hir Quantitéiten een nom aneren suergfälteg bestëmmen. Och an de räichste Friichten ass d'Zuel vun de Bestanddeeler, déi se gelongen hunn ze entdecken, strikt limitéiert. A Wierklechkeet beweist dëst net datt all eenzel vun dëse Liewensmëttel nëmmen aus der Dosen oder esou Bestanddeeler besteet, déi se fonnt hunn; éischter, et ass en Indikatioun datt hir technesch Fäegkeeten a Ressourcen zimmlech net genuch sinn fir voll ze analyséieren a qualitativ a quantitativ all déi Bestanddeeler ze bestëmmen déi am Laboratoire vun der Natur zesummekomm sinn fir de gegebene Geméiskierper gebuer ze ginn. Et heescht, datt se an der bestëmmter Liewensmëttel nëmmen déi puer Zorte vu Bestanddeeler entdeckt hunn; de Rescht si vun hinnen verstoppt bliwwen.

Den Haaptgrond dofir ass d'Tatsaach, datt d'Substanzen entdeckt goufen vu Biologen sinn net déi primär Bestanddeeler vun dëse Geméis, awer si sinn Verbindungen déi a verschiddene Formen a verschiddene Geméis erscheinen. Beim Erreechung vum Déierkierper ginn dës Verbindungen ofgebrach an erëm synthetiséiert, während deem Prozess nei Verbindunge geformt ginn, entspriechend dem Bedierfnes vum Organismus.

ALL Geméis VUN DÉIEREN CONSUMÉIERT BESTÄIT VUN DER SELWECHTE BASIC CONSTITUENTS

Grondsätzlech besteet all Geméis aus dräi Haaptklassen vu Substanzen. Ee vun hinnen ass Waasser, dat eis all kennt. Mir wëssen, datt mir net ouni Waasser liewen kënnen, a mir kënne gutt drun erënneren datt déi pursten a sécherste Quell vu Waasser, déi eis bekannt ass, ass, déi an Uebst a Geméis fonnt gëtt. Als nächst kënnt d'Raufudder. Dëst ass d'Substanz, déi de Kader vu Geméiskierper ausmécht, hinnen Form a Festlechkeet gëtt. Raufudder gëtt net opgedeelt an assimiléiert an den Déierorganer; et gëtt a Form vu Faeces aus dem Kierper verdriwwen. Wéi och ëmmer, et ass e wesentleche Bestanddeel vun der Déier Ernährung. Wann et kee Raufudder gëtt an d'Liewensmëttel, déi vum Déier verbraucht ginn, komplett opgebrach an assimiléiert wier, hätten d'Darm näischt ze verdreiwen, a mat der Zäit wäerte se schrumpelen an dréchen. Wéi och ëmmer, komesch ze soen, si vill Leit sou kuerzsiichteg, datt se Raufër als "onverdaubar" betraff sinn, se bewosst aus hire Liewensmëttel ewechhuelen, wouduerch bal d'ganz Mënschheet un Verstopfung leiden. An anere Wierder, d'Haaptursaach vun der Verstopfung ass d'Feele vu Rauf an der Diät. Awer fir zréck op d'Thema ënner Diskussioun, déi lescht vun den dräi Klassen vu Substanzen an Uebst a Geméis ass d'Ernährung selwer, déi vum Organismus komplett verdaut an assimiléiert ass.

Déi wesentlech Differenzen tëscht diversen Geméis entstinn aus Variatiounen an de relativen Quantitéite vun deenen dräi Klassen vu Substanzen. Also ass den Haaptunterschied tëscht dem gemeinsame Gras an der Uebst datt am fréiere Raufudder dominéiert, wärend Uebst nëmmen aus enger moderéierter Quantitéit vu Rauf besteet, mat vill konzentréierter Nährstoffer an enger adäquat Quantitéit Waasser. Wéinst der spezieller Struktur vun

hir Verdauungsorganer an hir Fakultéit vu Ruminatioun, Véierféiss sinn fäeg d'Gras ze zerdrécken an ze grindelen, d'Nährstoffer ze extrahieren, déi dënn verspreet sinn, an de Rescht aus hirem Kierper ze verdreiwen. Dëst ass wéi verschidden Déieren et fäerdeg bréngen, Ernärung aus dréchenen Heu oder Stréi ze kréien; de Kamel ass fäeg d'Liewen op Wüstdistelen z'erhalen an den Iesel op de rauste Gräser.

Doraus kënne mir déi wichteg Conclusioun zéien, datt all Geméis déi néideg Nährstoffer enthält fir Déierenorganismen z'erhalen, nëmmen an e puer Geméis erschéngen se a verspreet Form, an anerer si se héich konzentréiert. Ënnert natierleche Liewensmëttel déi nährstoffaarme sinn Walnüsse, Mandelen, Kären, Impulsen, Gromperen, Karotten, Bananen, Drauwe an all déi aner Friichten, duerno kommen déi aner Wuerzelen, Kraider a Gréng; an anere Wierder, déi ganz Liewensmëttel déi de Mënsch aus dem Mond vun aneren Déieren ewechgerappt huet a sech selwer zougewisen huet.
Wéi och ëmmer, wann d'Fro vum Raw Iessen zur Diskussioun kënnt, widderhëlt dee selwechte Mann schuedlos: "Wéi kann ech mech ouni gekachten Iessen ernären?" Eng méi schendlech Ausso kann een net op der Welt fannen, awer leider huet d'Läich-Iesssucht d'Mënschheet esou blann gemaach, datt et tatsächlech déi üblech Äntwert vun der Majoritéit vu Leit ass. Déi, déi déi néideg Erfarung feelen, sinn a kenger Positioun ze realiséieren, wéi räich an nahrhaft déi Substanzen sinn a wéi wéineg d'Quantitéit ass, déi néideg ass fir eis alldeeglech Bedierfnesser ze erfëllen. A mengem eegene Fall huet et mir Joer gedauert bis zur Wourecht kommen. Mee ech wäert méi iwwer dëst spéider schwätzen.

Déi nährstoffaarme Bestanddeeler, déi an engem konzentréierten Zoustand an der Uebst vun engem Bam fonnt ginn, ginn och spatzem a senge Blieder, Rinde a Branchen verspreet. E riesegt Déier wéi d'Giraff ernärt sech duerch d'Ernierung vu Bamblieder. Wann e klenge Knospe vun engem Bam op en anere Bam gepflanzt gëtt, schéisst e Branchen eraus a gëtt schlussendlech déi entspriechend Uebst. Dëst ass eng kloer Indikatioun datt de Knospe all elementar Bestanddeeler enthält, déi wesentlech fir d'Bildung vun enger bestëmmter Fruucht sinn.

Elo, wat sinn déi elementar Bestanddeeler? Si sinn d'Atomer, déi als klengste chemesch ondeelbar Partikel ugesi kënne ginn

vun engem Element, deen un enger chemescher Verännerung deelhuele kann, an de Molekülen, déi déi klengste Partikele vun engem Elementer oder Verbindung sinn, déi normalerweis eng separat Existenz kënne féieren. All essbare Planzen besteet aus bal déiselwecht Elementer, duerch déi verschidde Proportiounen an Arrangementer vun deenen verschidde Verbindunge geformt sinn, ënnerscheeden sech vuneneen a Form, Faarf a Geschmaach. Ausserdeem sinn d'Nelke an d'Schof genee d'selwecht. Wann se an de Bauch vum Schof agefouert ginn, ännert d'Nelke seng molekulare Struktur a gëtt e Schof.
Et gëtt eng ähnlech Korrespondenz tëscht der Fruucht a Mënsch.

All Geméis- an Déiereliewen ass näischt anescht wéi en éiwegt Austausch an Circulatioun vun Atomer. Et ass hei datt de grousse Wonner an d'Natur sech behaapt. Mir werfen an de Buedem eng Minutt Getreide net méi grouss wéi de Kapp vun engem Pin. No e puer spréngt et lues a lues, da schéisst d'Branchen a Blieder aus, an no der Zäit gëtt et Fruucht. Spéider gëtt et an eng Kéi, e Päerd oder e Mënsch ëmgewandelt, dee fir eng Zäit ronderëm dës Welt dréit an dann seng Atomer op d'Äerd zréckkënnt. Do ginn, ënner dem beliewenden Afloss vum Sonneliicht, déi Atomer nei erëmbelieft, nei Liewen an hinnen ageblascht a si ginn nach eng Kéier an déiselwecht Planzen an Déieren ëmgewandelt, fir ëmmer erëm infinitiv Kreatiounszyklen weiderzeféieren.

Awer fir datt et e liewegen Organismus gebuer gëtt, muss de Geméiskierper komplett a LIVING sinn. Ausserdeem geet et op kee Fall duer, datt d'Liewensmëttel nëmme lieweg sinn; déi perfekt Geméis Ernärung muss AKTIV an NET DORMANT sinn.

Laang Erfahrung huet eis gewisen, datt Käfeg Villercher net zefridde mat dréchen Somen eleng. Mat hiren dréchene Somen fuerdere se och frësch Iessen. Déi speziell Varietéit vun deene Somen oder de frësche Liewensmëttel ass net ganz wichteg. Perfekt Ernärung kann kritt ginn andeems Dir eng gewësse Varietéit vu Somen oder Getreide auswielt an et ergänzt duerch all Zort frësch Uebst vum Geméis.

Dës Tatsaach bréngt eis zu der wichteger Conclusioun datt déi perfektst Liewensmëttel ophalen perfekt ze sinn nodeems se e bëssen getrocknt sinn. Dann

wéi kënne mir déi Substanzen, déi aus Uewen, Kichen a Kiefer vu brëllen Maschinnen erauskommen, als Ernierung betruechten?

Trotzdem leiden Déierenorganismen net eeschte Schued, wann se an de puer Méint vum Wanter frësch Liewensmëttel entzu kréien. Well si kompenséieren de Mangel am Fréijoer a Summer, wann d'ganz Natur erëm op d'Liewe kënnt. D'Natur huet hinnen an dee Liewensstil inuréiert. Getrocknene Somen, Getreide a Pulp si wierklech lieweg Liewensmëttel, awer si sinn an engem inert an dormanten Zoustand. Glécklecherweis kënne se ganz einfach opgeruff ginn, aktivéiert an an perfekt Nährstoffer ëmgewandelt ginn andeems se a Waasser getäuscht ginn an en Dag oder zwee an der cooler Loft gehal ginn. Dofir huet de Mënsch duerch de Konsum vun nëmme sprëtzen (aktivéierten) Kären d'Méiglechkeet fir perfekt Ernärung an all Joreszäiten an an all Eck vun der Äerd ze sécheren. Hie kann dann déi reschtlech Dausende vu frëschen an appetitleche Liewensmëttel benotze fir Varietéit a seng Ernährung anzeféieren an d'Liewen ëmsou méi agreabel ze maachen.

Liewen ass d'Organisatioun vun Energie & Matière. Wa mir wëllen eng Maschinn bauen, brénge mir all déi néideg Deeler no dem Blueprint zesummen, a soubal de leschten Detail fäerdeg ass, ass d'Maschinn ze schaffen. Dee Faktor, deen d'mënschlech Fabrik a Bewegung setzt, gëtt Séil genannt, déi sech mat all deenen anere Partikelen verbënnt, d'Struktur vum Organismus fäerdeg bréngt an a Bewegung setzt.

D'Eegeschafte vu spezielle Proteinen, Vitaminnen a Mineralstoffer a vun all eenzelnen Nährstoffbestanddeeler Sollt net méi eng Basis fir Diskussioun bilden

An der leschter Sektioun hu mir gesinn datt all essbare Geméiskierper aus déi selwecht Elementer, an datt Differenzen an hire chemeschen a physikaleschen Eegeschafte wéinst Differenzen an hirer Zesummesetzung a molekulare Struktur sinn. Leider hunn d'Biologen dës irrestréierbar Tatsaach ignoréiert an hunn hir ganz Wëssenschaft op déi verschidde komplex Verbindungen baséiert, déi se a Liewensmëttel fonnt hunn. Gedrénkt vun den Entdeckungen, déi an hire Laboratoiren gemaach goufen, hunn se d'Aen zougemaach op dat wonnerbaren Laboratoire vun der Natur, un deem mir e Kär vu Som liwweren, sou kleng wéi

kaum mat bloussem A siichtbar sinn a ginn am Géigenzuch an e puer Wochen déi perfektste Liewensmëttel virgestallt, déi all Bedierfnesser vun eisem Organismus an all Hisiicht erfëllen. Awer si fléien entweder déi generéis Bounitéit vun der Natur ewech oder si verbrennen an zerstéieren se, duerno preparéieren se, an hire miserabele Laboratoiren, bestëmmt doudeg Substanzen, déi e wäitem Ähnlechkeet domat hunn. Dës Zesummesetzunge verdeedegen se elo mat verschiddenen Nimm an Zuelen, a benotzen se fir iwwerhaapt hir eegen Organer an déi vun hiren onschëllegen Kanner ze beeinträchtigen.

Also, nodeems se verschidde verschidde Substanzen an Drauwe fonnt hunn, soen se datt Drauwe sou an esou Bestanddeeler enthalen, wéi wann se näischt anescht enthalen. Si maachen datselwecht am Fall vun all natierlechen an net-natierleche Liewensmëttel, an d'Liewensmëttel, an där se et fäerdeg bréngen, ee vun dëse Bestanddeeler ze fannen, gëtt eis als Quell vum gegebene Nährstoff recommandéiert. Als Resultat vun esou Kuerzsiicht sinn déi schiedlechst Liewensmëttel als voll ausgeglachene Nährstoffer duergestallt a vice versa.

Huelt einfach e Bläistëft a maacht eng Lëscht vun de Substanzen, déi Biologen an de Liewensmëttel entdeckt hunn, déi vun enger Kéi ze kréien sinn: Rëndfleesch, Liewer, Gehir, Häerz, Mëllech, Hunneg a Kéis. Loosse mer elo kucken, ob se all déi Substanzen am Klee, Stréi oder a gemeinsame Biergkraider an enger identescher Form entdecken kënnen. Natierlech net. Awer keen kann der Tatsaach verleegnen datt d'Rohmaterialien, déi fir d'Kierper vun der Kéi ze maachen, déi ganz Planzen sinn; dat heescht, déi ganz Kou entsteet ganz aus deene Gräser. Wa mir Déierefudder als komplett adäquat Ernärung fir e fleeschdéierend Déier betruechten, ass et well de ganze Kadaver vun enger Prouf mat Haut, Schanken, Blutt a Fleesch a wat méi ass, mat all senge liewegen Zellen intakt, en Nährwert huet zu deem vum Gras. Awer wéi eng Wäert huet Mëllech, Botter oder Fleesch getrennt geholl? Jidderee vun hinnen huet eng onendlech Fraktioun vum Wäert vum gemeinsame Gras an dat virausgesat datt et am roude Staat ass. Wat d'Iwwerreschter vun den Nährstandsbestanddeeler vun dëse Substanzen nom Kachen iwwerhuele brauch keng Verstäerkung. Dofir kënne mir de richtegen Ernärungswäert vu Mëllech oder Fleesch realiséieren, fir Jorhonnerte vun einfache Leit verherrlecht!

Dofir kënne mir de reelle Wäert vun all deene Reklammen beurteelen, déi d'Dosen an d'Dosen vun enger Onmass Varietéit vun gedréchent an ofgebauter Mëllech dekoréieren.

D'Justiz fuerdert, datt vun elo un d'Verbreeder vun esou Reklammen solle bruecht ginn a schwéier bestrooft ginn, well d'Verantwortung fir den Doud vu Millioune Kanner op hir Schëlleren läit.

Ech ginn zou, datt de Mënsch fir ëmmer ängschtlech ass, nei Saachen ze léieren, an d'Geheimnisser vun der Natur ze penetréieren, den Horizont vu sengem Wëssen ze erweideren. Et ass besonnesch wichteg datt all Besëtzer vun enger Fabréck sech mat de Geheimnisser vun de Rohmaterialien, déi fir seng Fabréck gebraucht ginn, kennenzeléieren.

Loosst d'Fuerschungswëssenschaftler hir Ermëttlungen an de véier Mauere vun hire Laboratoiren agrenzen bis den Dag, wou et et fäerdeg bréngt eng Planz aus engem Som, deen komplett aus syntheteschen Komponenten an hiren Atelieren gemaach ass, ze wuessen. Da wäert hir Wäisheet der Wäisheet vun der Natur gläich sinn. Awer eis Welt ass scho voller sou Somen, duerch déi mir déi adäquat Ernärung kréien, déi all wesentlech Bedierfnesser vun eisem Organismus erfëllen. Dës Ernährung ass fräi vun de geringsten Spuer vu Mängel.
Keng Substanz feelt dran; keng Substanz iwwerflësseg ass; all Bestanddeel huet seng Qualitéit, seng Quantitéit a seng Funktioun bestëmmt duerch déi genee Berechnungen.

Si soen eis Proteinen ze konsuméieren, well Proteine gutt fir d'Gesondheet sinn. Awer wéi vill musse mir konsuméieren? Gëtt et eng allgemeng ausgemaach Figur fir eis alldeeglech Ufuerderunge? Zillen sinn néideg fir de Bau vun engem Gebai, mä mir kënnen sécherlech net Zillen ondiskriminéiert opstapelen oder ouni Zement een op een aneren leeën.

Nei Techniker sinn an d'Arena getratt. Si hunn déplacéiert den erfuerene Ingenieur vun enger Rei vu komplexe Fabriken an elo wëllen se déi Fabriken selwer erhalen an bedreiwen.
Iwwerall ginn et Fragmenter vu Matière première zoufälleg opgehaang.
Jidderee vun hinnen hëlt zoufälleg alles wat hien einfach Hänn leeën kann a fiddert et an d'Fabréck. Een bréngt Steng, en aneren Eisen; en Drëttel dréit Lehm, e véierte Waasser. All dës klappe se ouni feste Plang oder Design zesummen, an da ginn se ëmmer méi a sichen.
Vill organesch an anorganesch Substanzen maachen hir kontinuéierlech

Ausgesinn. Ee fiddert d'Maschinn mat enger Handvoll vun enger bestëmmter Substanz, behaapt datt et nëtzlech ass; en aneren fëllt et mat engem Eemer vun enger zweeter Substanz op, a behaapt datt et nach ëmmer méi nëtzlech ass. Also erstéckt jidderee d'Fabréck mat deem wat hie sech virstellt wéi d'Komponente vu senge richtege Rohmaterialien. Experimenter ginn gemaach, endlos Experimenter. Engersäits hunn eng Rei domm Leit déi Matière première a Brand gestach; op der anerer Säit huet jidderee sech presséiert, wat en Iwwerreschter aus der schmuelener Äsche ze sammelen an an d'Düse vun der Fabréck ze fidderen.

Natierlech, fänkt d'Fabréck onregelméisseg ze schaffen. Wat méi onregelméisseg funktionnéiert d'Fabréck, wat méi dës budding Spezialisten hir Efforte multiplizéieren. Si lafen deen an dee Wee fir nei Mëttelen an nei Materialien ze sichen. An deem Geschwëster trëppelen, zerstéieren oder verbrenne si déi wesentlech chemesch Bestanddeeler vun de Rohmaterialien, Bestanddeeler, déi heiansdo ze kleng sinn, fir vun hinnen ze bemierken. Wann se gesinn, datt hir Efforten net profitéieren an den Zoustand vun der Fabréck lues a lues vu schlecht op verschlechtert geet, gi se nach méi wäit an d'Wüst a fanne ganz nei Substanzen, déi guer keng Verbindung mat de Rohmaterial vun der Fabréck hunn, an probéieren d'Operatiounen vun hirer Planz mat hirer Hëllef ze regléieren. Fir eng Zäit stoppt ee vun deenen neie Substanzen d'Gejäiz vun der Fabrik, en anert muffelt seng piercing Kräisch, en Drëttel verlangsamt d'Operatiounsvitesse vu bestëmmte Mechanismen, während e véierte, am Géigesaz, se weider beschleunegt. Dës Ännerungen schéngen hinnen gutt Zeeche; si sprange vu Freed a klappe wéi kleng Kanner an d'Hänn, an da sichen se no "méi staark a méi effektiv" Substanzen. Heiansdo hale verschidde Sektioune vun der Fabrik komplett op mat ze funktionéieren oder si funktionnéieren esou onregelméisseg, datt se d'Sécherheet vun hiren Noperen a Gefor bréngen. Et ass dann datt Männer hir gréisste Geschécklechkeet weisen. Si entfernen a werfen dës "nëtzlos" Deeler kompetent ewech.

Et ass net iwwerraschend datt all déi Efforten an engem kompletten Echec ophalen an een nom aneren d'Fabriken ze séier aus der Aarbecht geheit ginn. Awer déi bungling Ingenieuren verléieren d'Hoffnung net.

Si behalen an hiren verzweifelten Experimenter, refuséieren de richtegen Ingenieur vun deene Fabriken ze erënneren, hir Natur, déi se ofgeleent hunn.

De kontinuéierleche Verglach vum mënschleche Kierper mat enger Fabrik gëtt net an engem bildleche Sënn gemaach. Fir de mënschleche Kierper ass jo eng Fabréck wéi all aner Fabriken, mat deem Ënnerscheed datt et vill méi komplizéiert ass wéi eng gewéinlech Fabréck a seng Komponenten sou kleng sinn, datt déi meescht vun hinnen onsichtbar an onverständlech fir de Mënsch sinn.

Just wéi d'Ingenieuren hei uewen, maachen eis Biologen Experimenter op de Mënsch duerch déi schrecklechst Instrumenter, déi op der Hand sinn, duerch déi beschtméiglechst Liewensmëttel, duerch verschidde synthetesch Virbereedungen an duerch all déidlech Gëft, déi der Mënschheet bekannt ass. Si publizéieren endlos Lëschte mat onendlechen Nimm vu Substanzen a féieren d'Leit mat hire falschen Empfehlungen ëm. Jidderee proposéiere wat e gär huet, jidderee seet wat a sengem Kapp kënnt, handelt zoufälleg, duerch d'Regel vum Daumen.
Si fëllen Dausende vu Bänn an iwwerschwemmt d'Welt mat hinnen, si donner iwwer de Radio, si drécken Annoncen an den Zeitungen.
Awer alles wat se maachen ass falsch, alles wat se soen ass widdersprëchlech.
Si representéieren déi schiedlechst Substanz als extrem nëtzlech, awer si verbidden d'Benotzung vun deem wat essentiell ass. An dësem Medley vu Welter a Verwirrung gripen d'Auteuren selwer an engem Labyrinth vun Zweifel an Indecisioun, wärend hire Publikum perplex a verwinnt steet.
An der Tëschenzäit, leider, déi no bei eis verloossen dëst Liewen a Millioune, onnéideg virun hirer richteger Zäit.

Ech appelléieren un all noble-minded Männer op der ganzer Welt eraus ze kommen vun hirer lethargescher Gläichgültegkeet, wann nëmmen fir d'Wuel vun hirer eegener Gesondheet an déi vun hirem Kith a Famill. Loosst se mat mir d'Hänn maachen, fir datt mir mat eiser Eenheetskraaft d'Ae vun der Mënschheet opmaachen, déi aktuell falsch Ernärungsgewunnechten änneren an déi schrecklech Massaker ophalen.

Loosst jidderee vun eis seng Aen opmaachen a virsiichteg déi schockéierend Skandaler beobachten, déi d'modern Zivilisatioun schummen. Duerch déi falsch Haltung, déi vun eise Wëssenschaftler ugeholl gouf, sinn Profitt a Spekulanten an d'Feld getratt. Déi schiedlechst a schwéier erwuessene Liewensmëttel gi fräi annoncéiert als räich Quelle vu Vitaminnen a sinn

offen un de Public verkaf. Si enthalen Kichelcher, Séissegkeeten, Softdrinks wéi Coca-Cola a Limonade, verrotten Fleesch, gedréchent Mëllech an Dausende vun anere verschiddenste Liewensmëttel, déi komplett vun hire vitalsten Nährstoffbestanddeeler entzunn sinn a besonnesch ufälleg sinn fir Krankheeten ze verursaachen a Leit ëmzebréngen. Déi virwëtzegst Substanzen ginn vun hei an do gesammelt, zesumme gemëscht, an Dosen a Kartonge gefëllt, mat engem laange Steng vu scheinbar wëssenschaftlechen Déierennimm bezeechnet an dem gullible Public als "Diätetesch" Preparatiounen zu exorbitar
Zu esou engem Mooss gouf modern Medizin kommerzialiséiert, datt privat Laboratoiren eng Kommissioun vu 50 Prozent un d'Doktere bezuelen op d'Käschte vun de Patienten, déi hinnen geschéckt ginn. Et misst een Honnerte vu Bänn ausfëllen, wann een en detailléiert Bild vun all de Korruptiounen an der Welt vun haut géif presentéieren. Ech sinn am Moment keng Fräizäit fir déi Aufgab ze ënnerhuelen.

Mëttlerweil fanne Biologen e gewësse Vitamin wärend hire Fuerschungen. E bësse méi spéit entdecken se datt et net eng einfach Verbindung ass, awer e komplizéierte Komplex vun enger Dose Substanzen, fir jidderee se en Numm auswielen. Lues a lues bemierken Si, datt e bestëmmte Vitamin seng Potenz an der Verontreiung vun aneren net weist, oder Si beobachten, datt bei der Aféierung an den Organismus, eng Substanz ännert sech an en anert an sou weider.

D'Effekter vu kënschtleche Vitaminnen op de mënschlechen Organismus sinn offensichtlech a widdersprëchlech. D'Männer leeën d'Zille vun engem Haus Rei op Zeil ouni Mörser an dann, fir dee Feeler ze korrigéieren, preparéieren se e risege Fass voller Mörser a schëdden se op eemol op d'Gebai. Op der äusseren Uewerfläch vun de Zillen hänken, schützt de Mörser d'Gebai vu Wand a Reen fir eng Zäit, awer et dréit net an d'Gelenker tëscht de Zillen an, natierlech, erreecht et ni déi bannescht Schichten vun der Struktur. Heiansdo gëtt eng exzessiv Quantitéit vun deem falschen Mörser benotzt; dann fält all Gebai deem säi Fundament e bësse wackeleg ass einfach zesummen.
Genee dat geschitt heiansdo während der Injektioun vu Vitaminnen, wann de Patient direkt no der Injektioun stierft. Wéi kann ee méiglecherweis als Nährstoff eng Substanz duerstellen déi minimal Quantitéit vun deem e Mann bannen ëmbréngt

fënnef Minutte vu senger Entrée an de mënschleche Kierper? Wéini kommen d'Männer op hir Sënner a verloossen esou Narren? Trotz der Villfalt vu Feeler, Enttäuschungen a Mëssglécker, bleiwen d'Männer an hirem falschen a katastrofesche Kurs, refuséieren een eenzege Schrëtt zréckzezéien.

Nei Bicher maachen kontinuéierlech hiren Optrëtt; frësch Lëschten a Empfehlungen ginn stänneg op déi al bäigefüügt an eng endlos Iwwerschwemmung vu Gëfte fléisst stänneg aus de Fabriken an d'Organer vun de Männer. Wéi et ass, sinn Dausende vu Bänn iwwer Ernährung a verbonne Themen geschriwwe ginn, all mat verschiddene Meenungen a Standpunkter, verschidden Detailer a Detailer, verschidde Lëschten an Dëscher.

Loosst eis fir e Moment unhuelen datt d'Bicher op eenzel geschriwwen Vitamine an aner Ernärungsbestanddeeler, d'Empfehlungen vun Nährstoffer an d'Lëscht vun spezifesche Diäten sinn all richteg. Mir kënnen dann d'Fro stellen, ob dat wierklech de praktesche System vun der mënschlecher Ernährung ass an ob déi, déi op dëser Welt wëllen liewen, ënner der traureg Noutwennegkeet sinn, all déi Bicher aus Häerz ze léieren. Wat geschitt dann mat de Millioune, déi a Bierger an Däller, a wäit ewech Dierfer an Weiler liewen, a keng Méiglechkeet hunn, sech mat esou Diätlëschten an Dëscher vertraut ze maachen? Musse si vum Honger stierwen?

Neen, gutt Frënn, erwächt vun Ärem Torpor vun Gläichgültegkeet, well dat ass net de Wee vum Liewen fir de Mënsch bestëmmt. E Liewen wéi dat ass jo guer kee Liewen; et ass en Albtraum. Mir sollten e kompletten an direkten Ëmgang an eiser Haltung zu Ernährungsproblemer bréngen. Veröffentlechungen iwwer eenzel Ernärungsbestanddeeler an Diäten solle gestoppt ginn an all Rezepter vu kënschtleche Vitaminnen a gëfteg Medikamenter sollen op eemol gestoppt ginn.

Et gëtt nëmmen ee Wee fir d'Mënschheet eemol fir all vun deem Albtraum ze befreien, an dat ass eng radikal Ännerung an eisem Liewensstil an an eisen Ernärungsgewunnechten anzeféieren. Dës Gewunnechten musse geännert ginn fir de richtege System vun der Ernärung mam Liewen vum Mënsch ze vermëschen an ze harmoniséieren. Da wäert d'Wiel tëscht eenzelnen Ernärungsbestanddeeler keen nëtzlechen Zweck méi déngen an d'Leit ginn net méi iwwer spezifesch Diäten nodenken. Nëmmen esou voll ausgeglach

Liewensmëttel sollten doheem gehal ginn, well se identesch Nährwerter hunn; an anere Wierder, all eenzel vun de Liewensmëttel, déi vum Mënsch verbraucht ginn, soll eng komplett Ernärung u sech sinn.

D'Lieser däerfen net denken datt et ganz schwéier ass d'ganz Mënschheet ze féieren laanscht dee wonnerbare Wee. Et schéngt nëmmen esou op der Uewerfläch. Nodeems ech selwer duerch all seng Etappe passéiert sinn, weess ech, datt et wäit net schwéier ass, et ass eng extrem einfach Aufgab, un déi ech bereet sinn all meng Zäit an Energie ze widmen.

Mir mussen esou Konditiounen erschafen, déi et fir Räich an Aarm, Grouss a Kleng, Geléiert an Einfach méiglech maachen, e gesond Liewen ze féieren, ouni déi konstant Verpflichtung ze sinn, e obligatoresche Choix tëscht de Liewensmëttel ze maachen, déi si verbraucht hunn. Da gëtt d'Wiel vum Iessen bestëmmt vun eisem Geschmaachssënn, d'Ufuerderungen an d'Wënsch vun deem wäerten eis onfehlerlech Guide bei der Auswiel vun natierleche Liewensmëttel sinn.

Mir kënnen eis schliisslech wonneren, wat d'Biologe sichen a wat hir ultimativ Zil ass. Vläicht hu si selwer keng kloer Virstellung vun hirem definitiven Zil, awer ech wäert hinnen soen. Si probéieren erauszefannen wéi eng Substanz eise Kierper brauch fir e gesond Liewen ze féieren. Si wëllen déi richteg Funktioun vun all Vitamin an all Mineral an eisem Organismus feststellen. Si entdecken, datt e gewësse Vitamin eise Wuesstem stimuléiert, en aneren schützt eis géint Infektiounen, en Drëttel stäerkt d'Zänn, asw. Awer amplaz sech all déi Ierger z'ënnerwerfen, wier et net besser, wa si just eng Kéier an den Dschungel vun Afrika besichen an d'Elefanten do froen, wéi eng Kalziumpillen si huelen fir staark Elfenbein ze wuessen, oder wéi eng Zorte vu Proteinen si verbraucht fir hir enorm Mass ze sammelen?

Loosst eis unhuelen datt nodeems se onopfälleg fir Dausende vu Joer geschafft hunn endlech hir gewënscht Zil erreechen. Si kënnen dann all d'Bestanddeeler an engem Weesskorn oder an engem anere Geméiskierper erkennen an déi voll Detailer vun hire jeweilege Funktiounen an eisem Organismus verstoen. Awer wat se sou eescht sichen ass schonn an der Hand an och am räichen Iwwerfloss. Si hunn domat hiren Héichpunkt erreecht

Zil, dat ganzt Zil, dat se no Myriade vu Joeren kaum an hire Laboratoiren erreeche konnten. Wat sichen se dann méi?

Awer de Lieser däerf net unhuelen datt Biologe komplett sënnlos Leit sinn. Si hu Grënn fir ze handelen wéi se maachen an aus hirer eegener Siicht si se zimlech staark a cogent Grënn. Fir Wëssenschaftler sinn "ziviliséiert a kultivéiert" Persounen; si sinn weder Urmänner, déi an däischter Bëscher wunnen, nach a Falten a Ställ liewen. Wéi kënne si dann hiert wäisst Brout, hir lecker Kuchen a séiss Pâtisserie verzichten an de Mond mat roude Weess fëllen, grad wéi primitiv Wëllen? Et ass natierlech richteg, datt wann Dir ganz an onbeschiedegt Weess a wäiss Brout oder Pâtisserie ëmgewandelt gëtt, mat Ausnam vun doudege Stärke an Zocker, all seng Zéngdausende vun Nährstoffbestanddeeler zerstéiert ginn, awer dëst schéngt se keng Suergen ze maachen. Si erlaben eis ni ze vergiessen datt liewenslos Stärke an Zocker och hir "Virdeeler" hunn. Si liwweren déi néideg Kalorien fir eise Kierper Wärter ze liwweren, während d'Ufuerderunge vun eisen Organer, Drüsen an Nerven duerch sou wonnerbar "wëssenschaftlech" Ressourcen wéi kënschtlech Vitaminnen, Mineralpreparatiounen, falsch Hormonen a virun allem eng Villfalt vu Gëfte erfëllen, déi een iwwerzeegen. eng aner a Kraaft a Potenz.

Schlussendlech, wat géif dann mat Industrien, Spideeler, Dokteren, Infirmièren, Apdikten, chirurgesch Instrumenter an aner ähnlech Apparater geschéien? Wéi eng Efforte goufen net gemaach fir se ze kafen a wéi eng Aarbecht ass net verbruecht fir se ze bauen! Wéi konnten se all déi "Leeschtungen" fir de Wuel vun deem triviale Weess opginn? Esou e Schrëtt kann net emol iwwerluecht ginn, vill manner tatsächlech geholl. Et ass ganz wéineg wichteg wann Dausende, nee, Millioune vu Leit stierwen un Häerzattacken, Kriibs an aner Krankheeten. Fréier oder spéider mussen d'Männer souwisou stierwen, also ass et net besser fir si e bësse méi fréi ze stierwen a sech vun der Angscht an dem Leed vun dëser Welt ze befreien? Wat ass d'Notzung fir bis 200 Joer ze liewen an enger Welt déi iwwerfëllt gëtt wéi se ass? Sidd net iwwerrascht ze léieren datt et Leit mat dëser Haltung vum Geescht sinn. Et kann jo behaapten, datt d'Majoritéit vun der Mënschheet, blann wéi se mat Läicheesssucht sinn, haut esou denkt. Mee ech erklären feierlech der ganzer Welt, datt ALL MËNSCH MUSSEN

VERBUMME PLANZEN AN DER RAW STAT. DAT ASS D'KOMMAND VUN NATUR.

Trotzdem verleegnen ech net datt d'Leitmotiv vun de Biologen iwwerall de Wonsch war fir d'Mënschheet ze déngen. Mä wann se gesinn, datt hir Efforten net feelen, solle si hir geféierlech Prozedur ouni Momenter Retard änneren a sollen op eemol d'Publikatioun vun alle Bicher ophalen, déi mat deene Sujeten handelen; soss verdénge si sécher de Fluch vun de kommende Generatiounen. Nodeems ech all déi widderspréchlech Fakten an Zuelen zesummebruecht hunn, déi a Bicher iwwer Ernährung ze fannen sinn, hunn ech déi verfügbar Beweiser virsiichteg gesiften a gewien an hunn d'Basis Conclusioun gezunn, datt souwäit d'Ernährung vun elo un d'ganz Mënschheet soll gläich denken an fidderen gläich.

Wat dës Conclusioun ugeet, däerf et weder Skepsis nach Dissidenz sinn.

Dofir, well d'Bicher, déi bis elo publizéiert goufen, iwwer eenzel Ernärungsbestanddeeler a verschidde spezifesch Diäten hir Aufgab gemaach hunn, musse se all aus der Zirkulatioun zréckgezunn ginn, fir datt de Geescht vun der Ëffentlechkeet net méi duerch hir ongesonde a widderspréchlech Theorien verwinnt gëtt. . An anere Wierder, all déi Bicher, déi sech mat de Funktiounen an "Virdeeler" vu Proteinen, Kuelenhydrater, Fette, Vitaminnen a Mineralstoffer beschäftegen, solle verbuede ginn. Also sollten all déi geféierlech Publikatiounen, an deenen probéiert gëtt ze beweisen, datt de Wäert vu bestëmmte Liewensmëttel an engem bestëmmten Nährstoff läit, deen an hinnen ass. Och déi Bicher, an deenen hir Schrëftsteller probéieren d'Iwwerleeënheet vu verschiddenen Uebstaarten am Verglach mat aneren ze bestätegen, mussen als iwwerflësseg ugesi ginn. Héichstens kann zukünfteg Fuerschung op d'Ausféierung vun allgemengen Experimenter geriicht ginn fir déi néideg Donnéeën ze liwweren fir de Grad vun der Entwécklung an d'Virdeeler vun enger Klass vu Liewensmëttel am Verglach mat anere Klassen ze bestëmmen. Zum Beispill kënne Studien gemaach ginn fir déi breet Differenzen tëscht Uebst, Getreide, Impulsen, Nëss, gréng Geméis a Wuerzelen z'erkennen, wann esou Differenzen et existéieren.

Vun elo un soll et d'Haaptpflicht vun alle progressive Schrëftsteller, Wëssenschaftler, Dokteren, Journalisten an Humanitären sinn, der Allgemengheet all Aspekt vum enorme Schued ze weisen, deen duerch d'Degeneratioun vun den natierlechen Nährstoffer entstinn, an d'Leit opzefuerderen sech onbedéngt un d'Virschrëften z'ënnerwerfen. vun der Natur.

Real Kierper a falsch Kierper

De gewéinleche Konsument vu gekachten Iessen ass eigentlech eng Kombinatioun vun zwou Persounen an enger; hien huet zwee Kierper. Deen éischte Kierper, de REAL MAN, ass de richtege Mann selwer, deen duerch natierlech Ernärung erstallt gouf an ëmmer nach duerch natierlech Ernärung erhale gëtt. Den zweete Kierper, de FALSE MËNSCH, gouf mat onnatierlechen, gekachten, kënschtlechen Iessen entstanen a lieft eleng vun onnatierlecher Ernährung.

All déi Zellen am mënschleche Kierper, déi gesond, spezialiséiert an aktiv sinn, d'Liewen erhalen an eng Persoun op de Been halen, gi konstruéiert, ernährt, operéiert a komplett duerch natierlech Liewensmëttel ersat. Dat sinn d'Zellen, déi d'Muskelen Kraaft ginn, d'Kontraktioun vum Häerz regelen, d'Impulse vum Gehir an de Kierper iwwerdroen a Sekretiounen produzéieren. Nieft dësen héichentwéckelten Zellen ginn et aner Zellen, déi e bëssen iwwerflächlech Ähnlechkeet mat normalen Zellen hunn, awer tatsächlech déi elementarst Struktur hunn, déi néideg Maschinnen a Mechanismus fir spezialiséiert Funktiounen feelen an allgemeng degeneréiert a krank sinn. Dës Zelle ginn gebuer, gebucht a multiplizéiert ganz op Käschte vun onnatierlechen an debaséierten Iessen.

Am Organismus vun engem gekachten Liewensmëttel Sucht, besetzt de richtege Mann ganz wéineg Raum wierklech. Och am Fall vun der dënnster Persoun besteet e groussen Deel vum Kierper aus inaktiven Zellen.

All Drüs oder Uergel brauch eng gewëssen Unzuel vun aktiven a spezialiséierten Zellen, awer soubal déi erfuerderlech Ergänzung vun esou Zellen geformt gëtt, stoppt d'Konstruktioun vun zousätzlech Zellen an der bestëmmter Uergel,

soss géif et zu enger ongewéinlecher Gréisst wuessen. Elo, well aktiv Zellen nëmmen duerch natierlech Ernärung entstane sinn, wärend de Liewensmëttelsüchteg säi Kierper net déi néideg Quantitéit vun natierleche Liewensmëttel liwwert, ass d'Uergel verpflicht de resultéierende Mangel ze kompenséieren a seng Gréisst bannent raisonnabel Grenzen ze halen andeems se eng bestëmmte Zuel vun inaktiven Zellen aus gekachten Liewensmëttel produzéiert. Esou nëtzlos a parasitesch Zellen sinn an all Organer a Systemer vun engem Liewensmëttel Sucht, net ausgeschloss Schanken, Nol an H

Trotzdem ass den Organismus vun e puer Leit nach ëmmer fäeg géint onnatierlech Diäten fir eng gewëssen Zäit ze kämpfen. Tatsächlech midd et am Beschten d'Bildung vum falsche Mann duerch reduzéierten Appetit, Bauchstéierungen, Iwwelzegkeet, Erbriechen, Insomnia, Kappwéi an aner ähnlech Mëttelen ze verhënneren. Kuerzsiichteg Leit betruechten esou virsiichteg Symptomer als Zeeche vun enger Schwächheet vum Organismus, also amplaz de Konsum vun onnatierleche Liewensmëttel ze stoppen, encouragéieren se hir Notzung ëmsou méi fir de Patient ze "nähren a stäerken". A wann ënner de kontinuéierleche Attentater vun "nährstoffaarme" Liewensmëttel de laangen, ausgeräiften Kampf mat der Néierlag vum richtege Mann op en trageschen Enn kënnt, ass den Organismus gezwongen seng haltbar Resistenz opzeginn a sech un déi onnatierlech Liewensmëttel "adaptéieren". Dëst ass d'Signal fir d'Gebuert vum falsche Mann, dee geschwënn ufänkt wéi e Wollef ze versenken an irresistibel ze wuessen. Awer kuerzsiichteg Leit betruechten dëse Wuesstum a

Am Laf vun der Zäit gouf déi Resistenz méi schwaach, an haut ass d'Etapp erreecht, wou vill Kanner mat zwee Kierper gebuer ginn. Esou Kanner fänken un de falsche Mann z'entwéckelen och ier se op d'Welt kommen. Dir kënnt de falsche Mann bei all Schrëtt op den Hënner a Been vun de Fraen gesinn, op de fette Wangen vun de Kanner, op de bulgende Päifen an den Hals vu Männer a soss anzwousch. De falsche Mann deforméiert déi schéin Figure vu jonke Jongfraen an hirem Liewensdauer, entzitt Erwuessene Leit hir Aarbechtsfäegkeet. Et penetréiert an d'Häerz, d'Nieren, d'Bluttgefässer, d'Drüsen an d'Gewëss vu Mënschen a paralyséiert hir Aktivitéiten. Am Allgemengen, et hëlt de richtege Mann a seng Kupplungen a lues a lues dréckt a erstreckt hien.

Wann e gekachte Liewensmëttelsüchteg säin Honger erfëllt andeems hien Uebst verbraucht, heescht dat, datt de richtege Mann dee richtege Mann am Moment voll ass a kee Wonsch méi no Iessen huet. Awer de falsche Mann huet guer keen Undeel vun der natierlecher Ernärung kritt, also fuerdert hien elo seng eege speziell Liewensmëttel. Wat d'Saache besonnesch onglécklech mécht ass d'Tatsaach datt hien seng negativ Wënsch duerch de Mond vum richtege Mann ausdréckt. D'gräifend Verlaangen no gekachten Iessen ass den Drang vun deem Monster an huet keng Verbindung mat den Ufuerderunge vum richtege Mann. Dat Verlaangen ännert sech zu Gluttony am Moment wou déi zwee brutal Passiounen, Sucht an negativ Wënsch, Kräfte zesummeschaffen.

Et ass hei, datt de richtege Mann, ouni Gedanken oder Reflexioun, eng déifste Aufgab mécht. Hien kämpft Dag fir Dag onopfälleg, verdéngt Sue mat groussem Péng an Ierger an dann, mat nach méi grousser Péng an Ierger, verwandelt hien déi natierlech Liewensmëttel, déi hie mat senge schwéier verdéngte Sue kaaft huet, a schiedlech Substanzen, féiert se a säi Kierper duerch säi Kierper. eegene Mond, verdaut se a sengem Verdauungskanal, absorbéiert se a säi Blutt a liwwert se un deem Monster, sengem häerzlechste Feind, deen hien a sengem eegene Bauch ophiewen an ernärt an deem säin abominable Kierper hien ëmmer op seng schwaach Muskelen dréit.

Hei muss ech d'Biologen froen, déi Proteine ulogéieren a falsch Hoffnungen op déi vermeintlech Potenz vu kënschtleche Vitaminnen zéien, ob se net schueden fir déi Männer a Fraen, déi wackelen a wackelen, wéi se laanscht d'Strooss trëppelen, kaum fäeg sinn dat enormt Gewiicht ze zéien. de falsche Mann op hire schwaache Been. Wou ass d'Gewëssen a Vernunft vun deene Leit? Gëtt déi Masse vu nëtzlosen Fett a Fleesch hinnen keng Gedanken? Iwwerhaapt ass d'Korpulenz d'Fruucht vun hiren "voll ausgeglachene" Déiereproteine a "verdaubare" wäisse Brout. Probéiert einfach deenen décke Leit hiert Brout a Fleesch ze entzéien, a fidderen se fir eng Zäit duerch déi elementarste Gesetzer vun der Natur, da mierkt Dir wéi déi däiwel Massen an e puer Méint verschmëlzen a verschwannen.

Wa mir iwwerdenken wéi einfach mir déi iwwerflësseg lass kréien Koup Fleesch an Effekt komplett Erhuelung duerch déi einfach an

natierlech Method, mir kënnen och wonneren firwat Leit vun héich akademesch Ënnerscheedung Recours zu engem motley vun geféierlech an senseless heescht hunn, ouni Aussiicht vun Succès.

De falsche Mann besteet net nëmmen aus degeneréierten Zellen, mä och aus iwwerflësseg Flëssegkeeten, Fette, Konkretiounen, Salzer, Gëfter an aner schiedlech Substanzen, déi an all Huelraim a Gewëss vum richtege Mënsch agedrongen a verbreet sinn. All Krankheet, ouni Ausnahm, gëtt an den Zellen vum falsche Mann geruff. Et ass och an den Zellen vum falsche Mann, datt Kriibs gebuer gëtt.

Krankheete ginn duerch Verstouss géint d'Gesetzer vun Natur

Et kënnen nëmmen zwou Ursaachen fir den Zerfall vun enger Fabréck sinn: Mangel vu Gläichgewiicht a senge Matière première an zoufälleg Schued vu baussen kommen. Et kann keng aner Ursaach ginn. Déi zoufälleg Schueden, déi vum mënschlechen Organismus aus externe Quellen erhale ginn (Verbrennunge, Verletzungen, Vergëftung, asw.) si ganz einfach ze verstoen an et gëtt keng Meenungsverschiddenheet iwwer d'Methoden, déi an hirer Behandlung agesat ginn. Ënnert dësen externe Schued kann de Schued vum Organismus vun all selbstverwaltem therapeuteschen Drogen abegraff sinn, kënschtlech Vitamine, Mineralstoffer, Alkohol, Nikotin, Téi, Kaffi, wéi och déi vill Gëft, déi an de Kierper mat gekachten Iessen agefouert ginn. a sinn an all Uergel gespäichert.

Déi eenzeg harmonesch a fehlerlos Matière première fir de Mënsch Organismus sinn déi réi Planzen, déi vun der Natur bestëmmt ginn. Déi klengst Ännerung, déi an deene Kierper gemaach gëtt, heescht d'Harmonie vun de Matière première vun der bestëmmter Fabréck opzestellen; dëst, am Tour, heescht dislocating déi richteg Operatiounen vun där Fabréck; anere Wierder, et heescht Krankheet. Am Aklang mat de Gesetzer vun der Natur muss dëst als Axiom ugesi ginn, iwwer dat et ni Zweifel oder Meenungsverschiddenheete besteet. D'Rohmaterialien vun der mënschlecher Fabréck goufen NOURISHMENT genannt.

D'Natur huet d'Rohmaterialien, déi fir de Mënsch gebraucht ginn, mat esou präzise Berechnunge konstruéiert, datt wa mir eng eenzeg Drauwebier an de Mond leeën, déi kleng Beer brécht a verbreet sech am ganzen Organismus fir all seng Bedierfnesser ouni Ausnam ze erfëllen. Dës Berry baut als éischt déi rudimentär Struktur vun den einfachen Zellen, dann konstruéiert se all intern Mechanismus vun den differenzéierten Zellen, liwwert d'Rohmaterialien déi fir d'Produktioun néideg sinn, botzt a schmiert all Komponenten an erneiert déi beschiedegt, ersetzt déi al a midd Zellen vu jonken Zellen, liwwert d'Motoren Brennstoff a setzt se a Beweegung, gëtt dem Kierper déi néideg Hëtzt an Energie, a mécht all aner Aufgab, déi dovunner gefuerdert ass.

De Lieser kann sech froen, wéi et ass, datt et Leit gëtt, déi heiansdo Wochen oder Méint laang keng Uebst iessen an awer et fäerdeg bréngen, um Liewen ze halen. D'Äntwert ass datt am allgemengen och de meeschte bestätegt gekachten lesssüchteg e puer réi Ernärung elo an dann hëlt. Heiansdo verhongeren déi normal Zellen zwar Wochen a Méint, awer well Friichten extrem kondenséiert an héich ernärend Liewensmëttel sinn, hält eng ganz kleng Quantitéit vun hinnen eng Persoun iergendwéi op de Been. Awer wann dee Honger onraisonnabel verlängert gëtt (fir de Sujet selwer fillt dësen Honger net), da schéngen am Organismus verschidde Stéierungen, Wounds a morbid Konditiounen, déi schlëmmste vun deenen ass de Schéierbusch.

Wärend Schurbusch gëtt et e graduelle Verschwendung vun den Zellen, verursaacht duerch d'Feele vu superior Nährstoffer. Méi spéit fänken d'Maueren vun de Kapillaren un ze platzen, wat zu Extravasatiounen vu Blutt entsteet. D'Zännfleesch gëtt elo lieweg a spongy, d'Zänn falen an de ganze Kierper vum Patient ass mat Geschwüren bedeckt. An der Siicht vu kuerzsehende Leit ass dës Krankheet ganz wéinst engem Mangel u Vitamin C. All gekachte Liewensmëttel, Drogen a kënschtlech Vitamine op der Welt hunn net d'Kraaft fir d'Liewe vun esou engem Patient ze retten. Wann hien net frësch Uebst oder Geméis hëlt, ass säin Doud inévitabel.

D'Natur huet de Mënsch ganz éierlech gewiescht, awer de Mënsch profitéiert vun där Genoss. Den amerikanesche Zytolog EV Cowdry

seet: "De Verloscht fir d'kierperlech Wirtschaft vun ausgebilten Service vun Zellen, déi bösarteg ginn sinn, ass net eescht, well et Iwwerschoss an all Zorte vu spezialiséiert Zellen sinn, déi am Noutfall opruffen kann, bekannt als physiologesch Reserven. Néng Zéngtel. vun der Adrenal Cortex, 1/2 vun de Longen, 3/4 vun der Liewer, 4/5 vun der Schilddrüs an der Bauchspaicheldrüs an all d'Milz kënne mat Sécherheet ewechgeholl ginn" (CANCER CELLS, Philadelphia a London, 1955, S. 11). Och de bekanntste Zytolog vun der Welt ass sou kuerzsiichteg, datt hien de Verloscht vun néng Zéngtel vun enger Drüs net als eescht fir den Organismus betruecht; de Verloscht erschéngt him nëmmen wann de bestëmmten Organismus komplett ophält ze funktionnéieren. Awer d'Etude vum Cowdry kënnt d'Iwwerzeegung bestätegen, déi vun de Raw-Iessen gehale gëtt, datt all Ofsenkung vun der Intake vun der Matière Ernärung gefollegt gëtt vun enger proportionaler Ofsenkung vun der Unzuel vun aktiven Zellen, an dofir an der Aarbechtskapazitéit vun enger bestëmmter Drüs oder Organ. Ganz oft d'Uergel vun engem gekachten Iesssüchteg behalen hir Existenz duerch d'Aarbecht vun nëmmen engem Zéngtel oder engem Fënneftel vun der normaler Ergänzung vun Zellen.

WANN WËLLT Rechnung mat de Gesetzer geholl gëtt

NATURE DEN Ursaach VUN KENG Krankheit Bleift verstoppt; alles gëtt sou kloer wéi Dagesliicht. Soubal d'Zuel vun normalen aktiven Zellen erof geet duerch eng Ofsenkung vun der Quantitéit vun verbrauchte natierleche Liewensmëttel, falen d'Drüsen an d'Organer an hiren Operatiounen an d'Ausbezuelung gëtt schlecht, net genuch a defekt, wéinst dem Mangel u Rohmaterial. Als Resultat ginn déi gegebene Drüsen an Organer krank. Erëm, well relativ wéineg aktiv Zellen bleiwen an déi, déi bleiwen, verhongert an erschöpft sinn, ginn d'Maueren vum Häerz auserneen an d'Ventile ginn beschiedegt; déi sensibel Deeler vun der Haut, Darm, Bauch an aner Membere vum Kierper, déi ënner konstante Drock ënnerleien, sinn behënnert; d'Kapillaren dilatéieren an dann platzen, wat zu der Geschwüre vum Magen an Darm resultéiert, Auslaaf vun der Schleimhaut, Pyorrhea, Hämorrhoiden, Ekzeme, asw. Zänn Zerfall wéinst Mangel un adäquate Ernährung; d'Hoer ginn gro oder fällt. Zur selwechter Zäit, mat den Akkumulationen vun de gëftege Substanzen, déi an den Organismus mat Hëllef vu gekachten Liewensmëttel agefouert ginn, sinn d'Gelenker onfäheg; d'Maueren vun de Bluttgefässer si mat haarden Oflagerungen bedeckt; Steen (oder Kalkuli) ginn an der

Blase; Sklerose, héije Blutdrock, Ischias, Rheuma, Gout an eng ganz Rëtsch aner Krankheeten maachen hir Erscheinung. Schlussendlech gëtt et elo eng zimlech einfach Aufgab d'Ursaachen vun apoplekteschen Attacken z'erklären an Kriibs.

Kee gekachten Iesse soll sech als gesond ugesinn. D'Fundament vu senger schlechter Gesondheet gouf vu senger süchteg gekachten Iess-Mamm nach virun senger Gebuert geluecht. Seng Organer sinn degeneréiert an all Moment si se a Gefor oder erschöpfen hir lescht Energiereserven. Nodeems Dir dës Zeilen gelies huet, dee seng Gesondheet schätzt a sech ëm säi Liewen këmmert, muss eng fest Entscheedung fir dës Gefor ofzeschléissen an de Schued, dee schonn u sengem Organismus gemaach gouf, grëndlech ze reparéieren. Besonnesch déi Leit, déi un Adipositas an héije Blutdrock leiden, sollten net ee Moment zécken, well hiert Liewen un engem Fuedem hänkt. Si däerfen net erlaben datt dat ominéist Wuert "onerwaart" muer an hiren Doudesannoncen optrieden. Dat Wuert ass dee markantste Beweis vum "ziviliséierte" Mann senger krass Ignoranz.

De klenge Puppelchen soll ni ouni Grond kräischen; hie soll ni eng onroueg Nuecht erliewen oder u Bauchkrankheeten leiden, nach manner vum Féiwer. Och soll hien ni e Mangel u Vitaminnen oder Kalzium erliewen.
All dës sinn d'Resultater vu gekachten Iessen, Mëllech an d'Inferioritéit vu senger gekachtem Mammemëllech. Ech erklären ëmmer erëm, datt et eng grausam Beleidegung ass, en Neigebuerene Kand u gekachten Iessen ze gewinnen. Bis elo gouf dës Beleidegung vun allen Elteren ongewollt gemaach; vun elo un gëtt et als virgesinnt Verbriechen ugesinn. Muer kënne keng Elteren hir Schold erliichteren.

Ier eng Entscheedung getraff gëtt fir eng chirurgesch Operatioun z'ënnerhuelen, sollt de Patient op vollt Raw Iessen zréckgräifen. Wann dat beschiedegt Organ seng Ergänzung vun den aktiven Zellen net komplett verluer huet, kann et seng voll Aarbechtskapazitéit erëmgewannen andeems se gesond Zellen gebuer ginn an déi krank lass ginn.

Soulaang et krank Zellen am mënschlechen Organismus sinn, gëtt et e staarkt Verlaangen no gekachten Iessen. Awer wann de Kierper vu senge kranke Zellen gereinegt ass, fëllt d'Ae vu gekachten Iessen déi richteg

Mann mat Eel, amplaz Freed. Wat méi staark d'Gefill vum "Hunger" ass, wat méi déif a méi grave ass d'Krankheet. Kuerz gesot, de Wonsch no gekachten Iessen ass e Wonsch no Krankheet, an d'Persistenz vun deem Wonsch bedeit d'Persistenz vun der Krankheet. Dofir, fir d'Krankheet z'ënnerhalen an ze zerstéieren, ass et néideg de falsche Mann ze hongereg.

Kriibspatienten sollten direkt op eng extrem limitéiert Ernärung vu roude Liewensmëttel gesat ginn, wéi zum Beispill e Pound Äppel oder Drauwe pro Dag. Dës Quantitéit ass genuch fir de richtege Mann um Liewen ze halen, während d'Kriibszellen, déi net kënnen en Deel dovun kréien, lues a lues stierwen. Déi Persoun, déi zu engem gewëssen Doud veruerteelt ass, huet kee Recht méi säi Gaum ze befreien zum Präis fir säin Enn ze beschleunegen.

Loosst eis elo kucken, wéi en nëtzlechen Déngscht eis duerch déi 350.000 Aarte vu gëftege Substanzen, déi se Drogen genannt hunn, geliwwert ginn. Kënne si méiglecherweis d'Zuel vun den differenzéierten Zellen erhéijen, déi schwaach Zellen stäerken oder de behënnerte Zellen frësch Aarbechtsfäegkeet ginn? Kënne si Rohmaterial un d'Hungerdrüsen liwweren oder d'nährstoffaarme Bestanddeeler ersetzen, déi duerch d'Feier zerstéiert ginn? Kënne se d'Muskelen vum Häerz stäerken oder d'Bluttgefässer vun hiren Gëftstoffer botzen? Kënne si de kontinuéierleche Stroum an eis Organer vum Dreck a Gëfte stoppen, déi mat gekachten Iessen an eise Kierper agefouert ginn? Schlussendlech kënne si d'Kriibszellen een nom aneren trennen an zerstéieren oder se zréck an de Kierper bréngen? Vläicht bilden déi Gëfter wierklech en integralen Deel vun eiser Ernärung an et ass duerch eng Iwwersiicht datt d'Natur vergiess huet se an natierleche Liewensmëttel ze enthalen.

D'Tatsaach vun der Saach ass, datt den Effet vun deene Substanzen sinn conjuring, täuschend, scheinbar, widdersprëchlech an ëmmer schiedlech. Déi grouss Literatur iwwer déi nëtzlech Eegeschafte vun Drogen ass de Mythos vun eisem Alter. Eng enorm Welt vun Aelglauben hält all d'Vëlker vun dësem Globus ënner hirem absolute Widderstand a bannevoll Medikamenter iwwerhuelen d'Roll vun Talismanen.

Mir mussen aus den Héichten vun der Phantasie erofkommen an eng realistesch Haltung zu dëse Problemer uhuelen. Eng onendlech kleng Zell a sech selwer, huet eng méi komplex Struktur wéi all déi vu Mënsch gemaachte Fabriken. Dëst ass

evident aus der ganz einfacher Tatsaach, datt d'Experten op der Welt mat all hire gemeinsamen Efforten ni eng eenzeg lieweg Zell entstoen konnten. An awer besteet all Uergel aus Milliarden vun esou Zellen. Trotzdem, stellt en normalen Dokter sech e Spezialist vun deenen extensiv Welten vir. Wann deen Dokter den Numm vun enger gëfteg "Medizin" op e Stéck Pabeier schreift, mengt hien naiv, datt hien déi desorganiséiert Funktioune vu Milliard Fabriken duerch d'Rezept vun engem eenzege Gëft restauréiere kann. Meng kleng Kanner mat hiren Hänn ze huelen, fir Joeren um Enn, sinn ech vun engem Land an dat anert wandern an der Hoffnung dee fantastesche, liewensféierende Elixir ze fannen! Et ass mat der selwechter Fantasie Hoffnung datt all Patient, egal wéi säin Zoustand, haut bei sengem Dokter un d'Dier klappt oder seng Plaz an der Spidolsschlaang hëlt.

Woubäi déi eenzeg Heelung vun all Krankheet ganz an den Hänn vum Patient selwer ass. D'Grënn vun ALL Krankheeten sinn am Kichebrand ze fannen. MAT DEM VERSCHWINNEN VUN DEM FJUER GËTT ALLEGUER D'LEED VUM MËNSCH VERSCHWINNEN. Komplett Roh-lessen wierkt net nëmmen als Präventioun fir all Zort vu Krankheet, mee et heelt och komplett all déi scho opgetrueden Krankheeten, vun de mildsten bis déi schlëmmste a komplizéiert, virausgesat datt de betroffenen Organ nach ëmmer e puer Zeeche vum Liewen behält.

An dësem klenge Buch kann ech mech net laang mat dësem Thema beschäftegen. Et ass genuch just ee Beispill ze presentéieren. Herz-Kreislauf-Krankheeten sinn d'Bande vun der Mënschheet haut. A verschiddene Länner ass d'Mortalitéit fir verschidde Krankheeten vum Häerz méi wéi d'Halschent vun der Gesamtstierflechkeet, an den Undeel geet weider erop. All déi existent Medikamenter géint dës Krankheeten si reng Zaubermoossnamen. Duerch d'Vergëftung vum Kierper, irritéierend oder am Géigendeel, d'Nerven zerstéieren an d'Aktioun vum Häerz stimuléieren, entzéien se den Organismus seng Iwwerreschter vu Kraaft. Zeien d'Tatsaach datt Dokteren d'Haaptaffer vun Häerzschlag sinn. Awer ënner all de Krankheeten, Herz-Kreislauf-Stéierungen sinn am meeschte empfindlech fir d'Behandlung. Raw-Veganismus wäert all déi sënnlos Massaker en Enn maachen.

Wann de Patient, dee veruerteelt ass, an e puer Wochen oder Méint un Häerzschlag ze stierwen, sollt sech an d'Naturgesetzer sichen an haut op raw lessen wiesselen, da fillt hien eng séier Verbesserung vu sengem Zoustand bal iwwer Nuecht. Vum alleréischten Dag fänken seng Bluttgefässer séier un hir Gëftstoffer ze verléieren, an d'Mauere vu sengen Venen, wéi och déi vu sengem Häerz a seng Ventile, kréien en neit Liewen mat engem frësche Ergänzung vun aktive Zellen, no an no. hir adäquate Elastizitéit a Festlechkeet erëmzekréien. Als Resultat, amplaz an e puer Wochen ze stierwen, kann den neie Rekrut fir Raw lessen mat Vertrauen op e gesond Liewen vun weider 50 oder méi Joer kucken. Wann d'Fro ass, e krank Liewen vun e puer Wochen duerch e gesond Liewen vun engem hallwe Joerhonnert z'ersetzen, da dierfe mir net d'Zécken an d'Häerz zéien loossen. Et ass net schlau Doudesfäll als plötzlech an onerwaart ze betruechten. Wann ech d'Miel vu Fleesch a Brout gesinn an de Mond vun engem unsuspective Affer, stellen ech d'Degeneratioun vir, déi geschwënn an de Mauere vu sengem Häerz a senge Bluttgefässer stattfënnt, an all Moment erwaarden ech him en Häerzschlag.

Am Allgemengen, ginn et véier Basis Ursaachen vun Krankheeten: 1. Mangel un der Zuel vun differenzéierten Zellen. 2. Insuffizienz vun de Rohmaterialien, déi néideg sinn fir d'Funktioune vun den Drüsen. 3. D'Präsenz vun auslännesche Kierper a parasitären Zellen am Organismus. 4. D'Schwächung vun der Resistenz vun den Zellen géint bakteriell Infektioun. Raw-lessen kämpft mat all dëse véier Ursaachen direkt vun Ufank un a bitt déi richteg Léisung fir de Problem vun der Krankheet.

Wéi och ëmmer, an der éischter Period vum Raw-lessen erliewen gekachten lesssüchter heiansdo verschidden Unbequemlechkeeten, déi ouni Gedanken de falschen Androck ginn, datt natierlech Liewensmëttel de Kierper erschöpfen an d'Gesondheet beaflossen. Dëse Mëssverständnis ass dee markantste Beweis vun der Kuerzsiichtheet vum Mann vun haut. Déi blo Iddi datt NATURAL Ernährung duerch UNNATURLEG a schiedlech Resultater gefollegt ka ginn ass eng absurd Notioun, déi eemol fir all aus eise Gedanken verbannt muss ginn.

Et muss am Kapp gebuer ginn, datt vun 40-50 Kilo oder méi vum Mann honnert Kilo waacht gehéiert dem falsche Mann, deen direkt ufänkt ze schmëlzen a begleet vu senge kranke Zellen, Fette, Konkretiounen a Gëfte an de Bluttkrees rennen, sou datt et de Kierper duerch déi verschidde Ausscheedunge léisst - den Hocker, den Urin an de Schweess. Beim Observatioun vun auslännesche Substanzen am Pipi an am Blutt, wäert de Kuerzsiichte mengen datt se aus natierlechen Nährstoffer geformt sinn, woubäi se tatsächlech aus dem falsche Mann sengem ekelge Kierper kommen, dee sech no an no verschwannen an den Organismus fir ëmmer verléisst. . Dofir däerf den Iwwergank zum Raw Iessen net duerch déi üblech Kritäre vun der Medizinwëssenschaft kontrolléiert ginn; éischter, mir mussen zouversiichtlech un d'Gesetzer vun der Natur ënnerwerfen a mat Gedold an Ausdauer op déi lescht Resultater freeën.

Wärend dëser Period kënnen et Symptomer vu Flatulenz erscheinen, intestinal Péng, Kappwéi, Giddiness, allgemeng Schwächheet, asw. A bestëmmte Fäll kann den Urin däischter ginn, d'Féiss schwellen, Hautausschlag kënnen um Kierper optrieden an et kann Trocknung a Jucken op verschidden Deeler vun der Haut sinn. All dat si Prozesser vun der Reinigung an der Heelung, sou datt een op kee Fall d'Gefill vum "Hunger" sollt ënnergoen an, ënner Zweifel un d'Wäisheet vum Schëpfer, Recours op "nährlech" Iessen, "voll ausgeglach" Proteinen an "irreplaceable" Aminosaier Saieren fir Hëllef. Sollt een domm genuch sinn fir dat ze maachen, verschwannen dës Symptomer op eemol, awer zum Nodeel vun der Gesondheet. De falsche Mann wäert dann eng Erliichterung zéien a laacht iwwer d'Dommheet vum richtege Mann, fänkt erëm mat engem neie Liewen ze wuessen.

Esou Symptomer variéieren am Optriede an der Gravitéit vun engem Individuum zu engem aneren, a kënne souguer a bestëmmte Fäll komplett feelen. Normalerweis si se ufälleg fir eeler a korpulent Leit schwéier ze sinn, mëll bei jonke Leit a komplett fehlt bei Neigebuerene Kanner, déi op eng normal Manéier ufänken ze wuessen. Am Kierper vun enger exzessiv fetter Persoun huet am Allgemengen de falsche Mann de richtege Mann ënner dem Drock vu sengem schwéiere Gewiicht esou ausgepresst an ausgedréckt, datt vun him wéineg méi wéi "Haut a Schanken" iwwreg ass. An der éischter Period vum Raw Iessen

d'Gewiicht vun esou enger Persoun wäert sou vill reduzéiert ginn, datt déi, déi net déi richteg Natur vun der Verännerung begräifen, him ze schueden.
Awer dëst ass nëmmen e visuellt Bild vun deem wat tatsächlech stattfënnt.
Am Kierper vum Raw-lesser huet de richtege Mann tatsächlech ugefaang Gewiicht ze gewannen direkt vum éischten Dag an, nodeems de falsche Mann lass ass, wäert hien op eng regulär Manéier wuessen bis säin normale Gewiicht erreecht ass . An enger ganz dënnem Persoun wäert d'Erhéijung vum Gewiicht vum richtege Mann de Verloscht vum falsche Mann entgéintwierken, sou datt et vun Ufank un en Nettogewiicht gëtt.

Dëse Wuesstum vum richtege Mann ass besonnesch séier an dënnem, bleech a schwaach Kanner. Mir däerfen net erwaarden datt réi giess Kanner esou chubby-Gesiicht an esou podgy-Been sinn wéi hir gekachten giess Spillkollegen, well Plumpness ass d'Zeeche vum falsche Mann. Raw Iessen Kanner wäerten jo schlank, senneeg a muskulär sinn. Et ass duerch reng Ignoranz datt einfach-minded Elteren sech iwwer d'Plumpness vun hire Kanner freeën.

Wéi ech fir d'éischt op raw-Iessen ëmgewandelt hunn, huet en extensiv Prozess vun der Reinigung a mengem Organismus ugefaang. Ech hu keng Symptomer vun der Schwächheet erlieft, mee ech hu vu Péng am Darm gelidden, d'Zwëschen tëscht de Fanger an den Zänn hunn ugefaang ze dréchen, gefollegt vu Skalen a Jucken, Hautausschlag sinn op mengem Kierper ausgebrach, an op verschidden Deeler vu menge Féiss d'Haut getrocknegt an a Flakelen ofgeschnidden. Meng Féiss, déi bis dohinner dacks liicht geschwollen hunn, sinn op eemol iwwerdriwwe geschwollen, an dës Schwellung huet Méint gedauert, bis se ofgeholl hunn. Dunn no enger Zäit ass mäin Urin zimlech turbid ginn. Wärend der ganzer Period hunn ech mech ausgeübt andeems ech méi laang Spazéieren gemaach hunn wéi ech jeemools a mengem Liewen gemaach hunn. Et war ganz kloer fir mech, datt ënner dem kontinuéierlechen Drock vun der natierlecher Ernährung a kierperlecher Übung, d'Konkretiounen, déi a menge Bluttfäegkeeten a Gelenker während 50 Joer gekachten Iessen accumuléiert waren, ugefaang hunn ze schmëlzen a verschwannen. Fir datt ech ëmsou méi sécher a menger Iwwerzeegung kéint sinn, hunn ech op eemol komplett opgehalen mat Raw Iessen a fir dräi Deeg hunn ech nëmme Fleesch Platen konsuméiert. Um éischten Dag ass d'Trubbiditéit vu mengem Urin ofgeholl, um zweeten Dag sinn nëmme liicht Spuere bliwwen, während um drëtten Dag et komplett versch
Wann ech erëm réi Iessen, meng Pipi gouf nach eng Kéier turbid, mä

net a senger fréierer Gravitéit, an et huet sech no e puer Wochen opgekläert. Déi dräi Deeg vum gekachten Iessen huet anscheinend de séieren Taux vun der Reinigung vu mengem Organismus verlangsamt. Iwwregens hunn ech gläichzäiteg eng aner Entdeckung gemaach. D'Waasser geholl mat salzege Liewensmëttel huet d'Gewiicht vu mengem Kierper ëm dräi Kilo an esou vill wéi engem Dag erhé
Glécklecherweis sinn ech zréck op mäi fréiere Gewiicht um véierten Dag no der Erhuelung vum Raw Iessen.

Et ass vläicht gutt fir den neie Rekrut ze rau-Iessen eng häerzlech ze hunn Repast no e puer Méint Abstinenz vu gekachten Stuff. Andeems hien déi zwee Ernärungssystemer vergläicht, gëtt hien ëmsou méi iwwerzeegt datt de Wee, deen hie gewielt huet, wierklech dee richtege ass, an duerno dreemt hien net d'Experiment ze widderhuelen.

Déi staark Schwellung vu menge Féiss ass lues a lues an e puer Méint vergaang. Gläichzäiteg, Ech leiden och vun e puer laang-dauerhafter mëll Schwellungen; och dës sinn an den nächste Joren ofgeholl a schlussendlech ganz verschwonnen. Déiselwecht Symptomer erschéngen, méi oder manner, bei villen Raw-Iessen, déi mir iwwer si aus der ganzer Welt schreiwen.

Méi bedeitend war nach ëmmer d'Verschwannen vu menge Koup. Chronesch Hämorrhoiden hunn mir keng Rou oder Rou fir e puer 15 oder 20 Joer ginn. All Dag, heiansdo zweemol am Dag, war ech verflicht meng Ënnerwäsch ze änneren. D'Entzündung huet ni ofgeholl; et waren kontinuéierlech Auslaaf vu Pus, Schleim a Blutt. Och nodeems ech op réi Iessen geännert hunn, trotz der Regularitéit, déi an d'Aarbecht vu menge Verdauungsorganer agefouert gouf, ass den Zoustand vu menge Koup bal onverännert bliwwen. No all kierperlechen Ustrengung, oder souguer no engem einfache Spadséiergank, gouf d'Irritation esou schwéier, datt ech heiansdo geduecht hunn, datt duerch déi morphologesch Verännerungen, déi stattfonnt hunn, d'Koppelen sech vläicht net un d'Rau-Iessen wollten noginn an datt zum Schluss sollt ech awer verflicht sinn eng chirurgesch Operatioun ze ënnerwerfen. Awer gläichzäiteg hunn ech ni Hoffnung an der Kraaft vun der Natur verluer. An zwar e puer Méint méi spéit huet d'Conditioun eng definitiv Verbesserung ugefaang. Deeglech Reizungen geännert op zweemol d'Woch, dann op eemol d'Woch, eemol de Mount

a spéider nach bis eemol all zwee oder dräi Méint, bis endlech d'Behandlung sou erfollegräich war, datt ech haut guer net spieren, datt ech souguer un Hämorrhoiden gelidden hunn. D'Kurung gouf besonnesch beschleunegt, wann ech ugefaang hunn all Dag Zaloten aus sprëtzen Weess ze huelen. Elo bréngen dës Ëmstänn eis Gesiicht zu Gesiicht mat enger wichtegst Woureck

Et ass e bekannte Fakt datt d'Kapelen duerch d'Schwächung vun der Elastizitéit vun de Rektummaueren an d'Ausdehnung vun de Venen am ënneschten Enn vum Darm verursaacht ginn. D'Heelung vu Koupen duerch Roh-Iessen ass e Beweis, datt duerch den Ersatz vun den degeneréierten Zellen am Organismus duerch aktiv Zellen, am Laf vun der Zäit d'Maueren vum Darm a Bluttgefässer lues a lues erneiert ginn, an déi néideg Elastizitéit a Festlechkeet kréien. . Wat nach méi wichteg ass, ass d'Tatsaach, datt dëse Prozess gläichzäiteg an den Darm, Mo, Venen, Kapillaren an Nerven stattfënnt, an ouni Ausnam an all Organ an Drüs. An anere Wierder, de gestéierten a kranke Organismus vum gekachten Iessen gëtt komplett restauréiert mat engem neie Ergänzung vu jonken, spezialiséierten a gesonden Zellen. D'Erhéijung vun der sexueller Kraaft duerch Raw-Iessen wäert iwwerraschen fir all, obwuel a sexueller Aktivitéiten strikt Moderatioun eise feste Prinzip sollt sinn. Am Sport wäerte Raw-Eater nei an eemolegen Rekorder opbauen. Hei ass den ale laangen Dram vun den Alchemisten, den Elixir vum Liewen, ze fannen. Si sinn net zauberhafte Effekter, déi an e puer Stonnen duerch Medikamenter kritt goufen, awer fundamental Prozesser fir d'Krankheet ze heelen duerch d'Rekonstruktioun vum ganzen Organismus.

Virausgesat datt d'Zellen vun engem Organ oder enger Drüs net ganz verbraucht ginn, erlaabt natierlech Ernärung hinnen hir essentiell Ergänzung vun Zellen ze restauréieren andeems se nei Zellen gebuer ginn, a gläichzäiteg d'Präsenz vu kranken an onnëtze Zellen lass ze ginn. Awer et gëtt guer kee Mëttel fir e verschwendenen Uergel, wéi e verfallenen Zänn, a säi fréiere Staat zréckzekom Dofir ass d'Ausstelle geféierlech a Saache Gesondheet.

De Kachfriesser lieft op der Aarbecht vun engem Fënneftel bis engem Zéngtel vu sengen Organer an Drüsen an awer, soulaang hien op de Féiss kann stoen, hält hien sech als gesond. Schlëmmer nach, d'Gefor vun entzu gin

souguer deen Zéngtel hänkt stänneg wéi d'Schwäert vum Damokles iwwer him, besonnesch wann hien e puer "gutt" Iessen hat.

D'Untersuchungen vun Zytologen weisen datt nieft indolent Zellen am mënschleche Kierper verschidde multinukleéiert Riszellen (Polykaryozyten), onnukleéiert iwwerdimensionéiert Zellen (Megakaryozyten) an aner Aarte vun degeneréierten Zellen fonnt ginn. Esou Zellen sinn "normalerweis" an allen Organer a Drüsen, a souguer am Bluttstroum vu gekachten Iessen. D'Fuerschungswëssenschaftler, déi dës an eng ganz Rei aner Aberratiounen an den Organer vun all Liewensmëttelsüchte gesinn, sinn verflicht se als "normal" oder "natierlech" Optriede ze betruechten.

Natierlech Liewensmëttel bleiwen net méi wéi e puer Stonnen an den Verdauungsorganer an, egal ob verdaut oder net, de Kierper duerch den normale Kanal verloossen, wärend gekachte Liewensmëttel, besonnesch déi, déi aus Déierequellen ofgeleet sinn, dräi laang am Spannungskanal bleiwen. oder véier Deeg, heiansdo fir Wochen. Elo ass et e bekannte Fakt, datt direkt nom Doud Déierenzellen ufänken ze zerbriechen, sou datt se eng grouss Varietéit vu gëftege Substanzen entloossen. Dofir gëtt et keng gëftfräi Déierefudder um Dësch vum gekachten Iessen. Et ass also kee Wonner, datt no dräi a véier Deeg am mënschleche Bauch bei enger Temperatur vun 38°C bleift. Déierefudder ginn komplett a Gëft ëmgewandelt. Heiansdo geet dëse Prozess an esou engem Ausmooss vir, datt nëmmen nodeems se d'Maueren vum Darm geraumt hunn a mat erhebleche Quantitéite vun Eeter, Schleim a Blutt gemëscht gi sinn, et fäerdeg bréngt den Organismus ze verloossen. Um zweeten Dag beschwéiert de Patient iwwer eng liicht Stéierung am Bauch. D'Dokteren empfeelen d'Benotzung vun Dësch Salz fir d'Optriede vun esou Verrotten ze verhënneren, wéi wa se de mënschleche Bauch an e Fass gesalzt Fleesch ëmgewandelt hätten. Credulous Leit naiv gleewen, datt wat de Mo einfach akzeptéieren kann net schiedlech ginn; wärend poléierte Reis, wäiss Brout oder Zucker, déi déi schiedlechst vun alle Liewensmëttel sinn, keng direkt Reaktioun am Bauch induzéieren. E puer froe sech souguer wéi eng Verbindung d'Ernährung mat den Aen, der Haut oder den Nerven kéint hunn, wéi wann all Deel vum Kierper seng Funktiounen ouni Matière première kéint weiderféieren. Elo, wéi eng Substanz kéint een eventuell fannen

wäisst Brout, Zocker oder gekläerte Botter, déi d'Aen liicht ginn oder déi wonnerbar Operatiounen vun den Nerven organiséieren? D'Leit fuerderen all méiglech hypothetesch Viraussetzungen fir d'Ursaachen vun nervösen Krankheeten z'erklären, awer si bezuelen net am mannsten Opmierksamkeet op de wesentlechste Faktor - d'Eegeschafte vun de Rohmaterialien, déi un d'Nerven geliwwert ginn.

D'Resistenz vum Mënsch géint Infektiiv Krankheeten schwächt Vun Generatioun zu Generatioun

D'Fuerderungen, datt d'Gefor vun ustiechend Krankheeten stänneg op der Ënnergang sinn falsch. Wéinst dem gekachten Iessen hu mënschlech Zelle graduell hir Resistenzkraaft géint Mikroben verluer an, wat méi schlëmm ass, verléieren se weider dës Kraaft vu Generatioun zu Generatioun.

An deem Zesummenhang wëll ech e puer Passagen aus "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" vum eminente sowjetesche Wëssenschaftler IV Davydovsky zitéieren, deen 1956 publizéiert gouf.
Laut him: "Et ginn eng Rei Infektiounen besonnesch fir Homo-sapien (Anthroponosen), déi tatsächlech net bei Déieren optrieden, och déi meescht entwéckelt Apen. D'Wëssenschaftler hunn et entweder net fäerdeg, experimentell Beispiller vun deenen Infektiounen an hinnen z'induzéieren. oder soss verwalten se ganz wäit Ähnlechkeeten vun nëmmen e puer vun hinnen (Typhoid, Cholera, Malaria, Meningokokken Meningitis, Influenza, Maselen, Geelsucht, Diphtherie, Scharlachrout Féiwer, Pneumonie, Rheuma, Sepsis, Gonorrhea, Furunkulose, Appendizis, asw. op).

"D'Zoonosen an d'Ornithonosen (Déieren- a Gefligelkrankheeten) déi bei Männer optrieden, wéi Hydrophobie, Ensephalitis, Brucellose (Malta Féiwer), Psittacosis, Pocken, Pescht, Tularämie, Anthrax, Trichinose an anerer, hunn als Regel hir speziell Symptomer, déi dem Mënsch eegent sinn, wärend bei Déieren heiansdo weisen nëmme ganz wäit Reproduktioune vun dëse Symptomer."

Et schéngt also datt net nëmmen all Déieren, och d'Virfahre vum Mënsch, d'Apen, keng spezifesch mënschlech Infektiounen opdroen, awer si reagéieren net emol op déi bewosst Versuche vu Fuerscher Wëssenschaftler fir se mat dëse Krankheeten fir experimentell Zwecker ze infizéieren. Am Kontrast,

et existéieren Bakterien, déi besonnesch fir Déieren a Villercher sinn, awer se normalerweis net beaflossen, obwuel se déi ganzen Zäit an hiren Organer präsent sinn. Wéi och ëmmer, wann se un de Mënsch iwwerdroen sinn, infizéieren déi ganz Bakterien hien op déi schrecklechst a katastrofal Manéier. Mir mussen dozou bäidroen datt d'Déieren immun géint all chronesch Krankheeten sinn.

Wat ass de Grond fir dëse markant Kontrast? Wat ënnerscheet e Mënsch hei vun engem Déier, wann net seng Gewunnecht sech no de Gesetzer vun der "Zivilisatioun" ze ernären an dann gemittlech mat sengen Been gekräizegt um Schreifdësch ze sëtzen? Stellt Iech einfach vir, wéi et wier, wann eng vun dësen schéinen Deeg d'Kéi et an de Kapp géif huelen, fir wéi de Mënsch "ziviliséiert" ze ginn, hiert Fudder ze iessen, nodeems se se an engem Kessel gekacht hunn, a bei krank ginn, ze maachen, wéi wann de Grënn waren onbekannt. Dann, wann iergendeen virgeschloen huet, datt si sollt probéieren, sech selwer op rauem Gras ze ernären, da sollt si d'Angscht ausdrécken, datt hire Kierper mat gekachten Iessen benotzt gëtt, réit Gras hir schuede kéint. Stellt Iech och selwer, wéi d'Kéi haut wier, wa si fir Dausende vu Joer gekacht Gras verbraucht hätt, ouni fir ee Moment ze reflektéieren, datt dat, wat si mécht, en onnatierlechen Akt war. Awer dëst ass d'Positioun an där déi grouss Fleeschverdierer vun haut sech gesat hunn.

De Kampf géint ustiechend Krankheeten geet aus engem komplett falsche Standpunkt. De Réckgang vum Doudesrate vun infektiiv Krankheeten ass erreecht ginn net duerch d'Stäerkung vun der Resistenz vum Kierper, mee duerch d'Reduktioun vun den externen Bedéngungen, déi Infektiounen verbreeden. Am Laf vun der Zäit ass d'Resistenzkraaft vum Mënsch sou geschwächt ginn, datt wa mir d'Bequemlechkeete vum modernen Logement, zentraliséierte Waasserversuergungssystemer, urbaner Sanitär, Isolatioun vu Patienten a sou weider ewechhuelen, an zréck an d'Konditioune wéi virun 200 Joer, de Mënsch géif bannent e puer Joer duerch verschidde Epidemie Krankheeten annihilated ginn.

Wéi och ëmmer, och haut Auto-Infektiounen, wéi déi, déi entstoen catarrhal Konditiounen, entwéckelen sech séier a ginn eng inévitabel Katastroph fir all gekachten Iessen Mënschheet. Profitéiert vun der Schwächt vun de falsche Mann Zellen, harmlos Mikroorganismen ginn

zimlech schiedlech. Davydovsky schreift: "Am Liicht vun zäitgenësseschen Donnéeën iwwer d'Verännerbarkeet vu Bakterien musse mir d'Postulat betruechten datt pathogene Bakterien aus sougenannten netpathogene Bakterien als zimlech no bei der Realitéit produzéiert kënne ginn. Sou kënnen d'Bacilli vun Typhus, Paratyphoid an Dysenterie entstoen. vun den Darmbazillen, déi richteg Bacilli vun der Diphtherie kënnen aus falschen Bacillen entweckelen.Déi Metamorphose kënnen an all Zorte vu Kokken, an anaeroben, an de Bacilli vu Pescht an Tuberkulos an an anere Mikroorganismen stattfa Auto-Infektioun ass besonnesch reell op Käschte vun den üblechen Awunner vum mënschleche Kierper, der Haut an der Schleimhäute.

A ville infektiiv Krankheeten sinn d'Beweiser fir Infektioun feelen. Allgemeng mécht all ustiechend Krankheet seng éischt Erscheinung am delikaten Organismus vun enger schwaacher Persoun a gëtt dann un aner Leit iwwerdroen. A Wierklechkeet ass all esou Organismus eng geféierlech Fabréck fir d'Verbreedung an d'Verbreedung vu pathogene Bakterien. Esou eng Fabréck ass net ënnert de Raw-lessen ze fannen. Also wäert d'Welt vun de Raw-lessen fir ëmmer fräi sinn vun all ustiechend Krankheeten.

Dem Davydovsky seng Meenung iwwer d'Auto-Infektioun kënne wéi follegt zesummegefaasst ginn: "D'Haaptregioune vun eisem Kierper, wou d'Prozesser vun der Auto-Infektioun entwéckelen, sinn: den Hals, d'Mandelen, de vermiformen Appendix, den Déckdarm, d'Konjunktiva, d'Bronchialröhre a Auto-infektiiv Krankheeten sinn: Nasal Katarrh, Pharyngitis, Kolitis, Dysenterie, Bronchitis, Pneumonie, Cystitis, Pyelitis, Nephritis, Konjunktivitis, Entzündung vun der Haut,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, postnatal endometritis, a sou weider. No den Donnéeën vun FG Barinski (1949), an nëmmen 50 Prozent vun alle Fäll vu Scharlachrout an 15 Prozent vun Diphtherie kann direkten Kontakt etabléiert ginn. An anere Wierder, an der grousser Majoritéit vun alle Fäll vun Diphtherie gëtt et keng Beweiser fir ze weisen datt d'Infektioun aus externe Quellen ass. Erëm, Beweiser geliwwert vum TE Boldyrev (1949) hunn uginn datt 53 Prozent vun Typhusfäll vun onbekannter Hierkonft sinn. D'Roll vun exogenen Infektiounen fällt graduell erof, gëtt seng Plaz fir endrogen Infektiounen. Ouni iergendeen

Zweifel an Zukunft wäert et realiséiert ginn datt d'Haaptroll wierklech vun Auto-Infektiounen gespillt gëtt, besonnesch well mir nach net am vollen Besëtz vun der néideger Wëssen sinn, déi eis et erlaben d'Essenz vun de physiologesche Mechanismen a Konditiounen z'erklären, déi änneren déi normal Symbios vun Zellen a Bakterien zu engem Zoustand vun Infektioun.

"Wat d'Ätiologie vun infektiiv Krankheeten ugeet, musse mir opginn d'Notiounen, déi an der Zäit vu Koch, Ehrlich a Pasteur konzipéiert goufen iwwer déi 'pathogen' Natur vun de Mikroorganismen vun externen an internen Medien. Am vollen Sënn vum Wuert sinn et net d'Bakterien selwer, déi pathogen sinn, mä déi physiologesch Korrelatiounen, déi am bestëmmten Organismus zu engem bestëmmte Moment existéieren, an déi organesch mat de Stéierungen a senge Reguléierungssystemer an nervöse Mechanismen verbonne sinn. Et gi keng speziell 'pathogene' Mikroben an der Natur; et gëtt awer keen Enn vu Faktoren, déi Empfindlechkeet an engem normalerweis resistente Sujet förderen, a vice versa.

Mir kënnen aus all deem nëmmen eng Conclusioun zéien. Déi richteg Ursaach vun ustiechend Krankheeten ass net d'Mikrobe, mä de behënnerte Zoustand vun normal biologesch Prozesser vum Organismus. Mikroben hunn ëmmer existéiert, si existéieren nach ëmmer a si wäerte fir ëmmer existéieren. D'Campagne fir se ze zerstéieren an ze zerstéieren ass pure Wahnsinn. Als Resultat vun engem blann Ae fir déi reell Ursaache vu Krankheeten, ass d'organesch Resistenzkraaft vum Mënsch lues a lues sou reduzéiert ginn, datt d'Mënschheet net méi op d'Infektioun erwaarden, déi vu baussen kënnt, mä sech un d'Bakterien erënneren, déi an hirem Kierper schwammen. . Well am mënschlechen Organismus kommen déi ganz Bakterien, déi net fäeg sinn déi mëttelst Déieren schueden ze maachen, Gesiicht zu Gesiicht mat schwaache, wäertlosen, inaktiven Zellen aus Fleesch, Brout, Botter an Zocker. Et ass also kee Wonner, datt se einfach op déi Zellen falen an se begeeschtert versenen. Dee verstännege Mënsch soll säi Kierper vun all eenzelne vun deenen nëtzlosen Zellen botzen, no deem kee Mikrobe sech traut sech un déi jugendlech, robust a staark Zellen ze kommen, déi aus nobelen Uebst, Nëss a Cerealien entstane sinn. Hei ass wierklech "d'Essenz vun de physiologesche Mechanismen a Bedé

Symbios vun Zellen a Bakterien an engem Zoustand vun Infektioun,"D'Erklärung vun deem Davydovsky net fäeg ass ze ginn.

D'Roll vun Antibiotike als therapeutesch Agenten ass temporär an täuschend. D'Leit ginn no an no enttäuscht mat hinnen. Neutraliséieren d'Effekter vun der bakterieller Aktivitéit fir eng kuerz Zäit, si schwächen d'Zellen a klären de Wee fir méi staark Infektiounen méi spéit.

Ech hunn déi intimste Erfahrung vun Antibiotike. Als Resultat vum Mangel vun der natierlecher Ernärung leiden meng Kanner ëmmer un engem onregelméissegen, persistente Féiwer, deen duerch Auto-Infektioun an Auto-Intoxikatioun verursaacht gëtt, hir Temperatur schwankt normalerweis tëscht 37,8°C. an 38°C. Ech hunn mäi Jong op Paräis geholl an hien un d'Betreiung vun den eminenten "Spezialisten" do uvertraut. Leider hunn se duerch ondifferenzéiert Experimenter mat Antibiotike hir Temperatur op 40-41°C erhéicht. an degeneréiert säin Häerz an d'Nieren, si hunn hien endlech ëmbruecht, ouni seng Krankheet ze diagnostizéieren.

Genau datselwecht geschitt mat menger Duechter, awer mat nach méi grouss Gewalt, zwee Joer méi spéit. Ech hunn hatt am Anscharhohe Kannerhospital (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) zu Hamburg gesat, wou en Dokter Wolfgang Tiling déi onmënschlechst Experimenter mat mengem aarme Kand gemaach huet. All Dag huet hien eng enorm Quantitéit Blutt erausgezunn, dat hien zu verschiddenen Labo Tester ënnerworf oder an Dosende vun aarme Ratten an Huesen injizéiert huet, a mécht wéi wann hien duerch d'Multiplikatioun vun de Bakterien den eigentlechen Organismus identifizéiere wollt, dee fir d'Krankheet verantwortlech war, awer deen hie konnt net a sengen ongewéinleche klineschen Examen bestëmmen. Wat méi héich d'Temperatur vu mengem Kand eropgeet, wat méi grouss waren d'Dosen vun den Antibiotike verwalt an déi méi divers waren hir Varietéiten. Mat den erhéichten Dosen vun Antibiotiken ass d'Temperatur ëmmer méi héich eropgaang, bis se kontinuéierlech tëscht 39°C schwankt. an 41°C. an d'Zeeche vun der Nephritis goufe staark markéiert. Mat senge "wëssenschaftleche" Mëttelen huet hien d'Entwécklung vun der Krankheet beschleunegt, hir "normal" Dauer vu véier Joer op eng Period vun nëmmen engem Mount reduzéiert. Hien huet d'Kand als en Dummy ugesinn an eis an de falsche Glav

datt wa si keng Cortison kritt oder eng intern Biopsie ënnerworf huet, si géif net méi wéi eng Woch liewen.

Et war an deenen Deeg, datt ech dem Bircher-Benner säin Däitsch begéint sinn Ofhandlung mam Titel "Nutritional Diseases" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Ech hunn meng Duechter direkt aus deem Spidol geholl an hunn hir d'Betreiung vun der natierlecher Ernährung uvertraut. Mat der plötzlecher Welle vun engem Zauberwand ass d'Temperatur vu mengem Kand op d'Regioun vun 37°-37,5°C gefall. an d'Quantitéit vun hirem Urin erhéicht vun 200m1 op zwee Liter pro Dag. Bannent enger Woch ass si op d'Been geklommen an ass duerch d'Zëmmer gaang fir d'Dier opzemaachen fir deen häerzlechen Dokter, dee vun der Verstipptung domm geschloen war an esou Angscht virun der Schimmt war, datt hien ënner engem oder anere Grondlosen Virwand refuséiert huet mir Kopien vum Spidol ze ginn records an klinesch Examen.

Wann ech weiderhin d'Kand op enger reng rauer Ernährung ernähren hätt, wier se haut sécherlech gelieft. Awer deemools hunn ech rau Liewensmëttel als therapeutesch Mëttel ugesinn an ech hat nach ëmmer Glawen u kënschtlech Vitamine. Fir den Ernärungssystem vun der Privatklinik vum Dr Bircher Benner genee kennenzeléieren, hunn ech d'Kand vun Hamburg op Zürich geholl an 23 Deeg an deem Sanatorium gehal. Ech kann hei iwwregens erwähnen, datt leider nom Doud vum Dr. Bircher Benner säi Ernährungssystem duerch d'Aféierung vu gekachten Iessen, Mëllechprodukter, Vitaminnen an aner Drogen staark geännert gouf.

Wéi och ëmmer, encouragéiert vun der séierer Verbesserung vun hirem Zoustand, hunn ech geduecht datt et méiglech wier hir Gesondheet deelweis duerch réi Nährstoffer an deelweis duerch gekachte Liewensmëttel a kënschtlech Vitamine ze restauréieren. Jiddefalls konnte mir hiert Liewen ëm nëmme véier Joer verlängeren.

Ech selwer e markant Beispill vu Mann senger, Victoire iwwer Auto-Infektiounen. Zënter méi wéi 20 Joer hunn ech un chronescher Bronchitis an esou engem Ausmooss gelidden, datt ech e puer Mol am Joer ëmmer an d'Bett mat de schwéiersten Erkältungattacke gaang sinn. Raw Iessen huet dat allerdéngs geännert an obwuel ech déi lescht zéng Joer d'ganzt Joer ënner fräiem Himmel geschlof hunn, heiansdo am kille Wanterfrascht vu 15 bis 16 Grad, mat de Mikroben nach ëmmer op hirer Plaz,

net eng Kéier hunn ech Husten oder déi geringsten Indikatioun vun enger Erkältung gefillt. Ech wëll iwwregens derzou bäidroen datt am Wanter an der fräier Loft schlofen kee besonneschen Heldentum erfuerdert. Alles wat gebraucht gëtt ass de Kierper gutt ze decken an d'Gesiicht op fir déi frësch Loft ze halen. Zousätzlech ass et wichteg gekachten Iessen ze verzichten fir d'Ursaachen ze eliminéieren fir schloflos Nuechten ze verbréngen an onopfälleg am Bett ze rullen.

Kriibs ass d'Resultat vun extremer Degeneratioun vun Zellen

Wéi am Fall vun all aner Krankheeten, sinn d'Ursaachen vu Kriibs och ganz einfach am Liicht vun de Gesetzer vun der Natur erkläert.

Cytologen hunn eng immens Quantitéit u Fuerschung gemaach fir Differenzen tëscht de Strukture vun normalen Zellen an deene vu Kriibszellen z'entdecken. Am allgemengen hu se festgestallt datt Kriibszellen Zellen vun zimlech heefegsten Typen sinn, déi ouni déi néideg Struktur a Fäegkeet sinn fir all nëtzlech Aarbecht ze maachen. Hiren eenzegen Zweck ass d'Proteine (Baumaterial) ze verschwannen an ze multiplizéieren.

Wéi mir wëssen, besëtzen d'Zellen vum falsche Mann genau datselwecht Qualitéiten. Et gëtt nëmmen ee Grad vun Ënnerscheed tëscht der Degeneratioun vun den Zellen vum falsche Mann an den Zellen vum Kriibs. Wat d'Location a bestëmmten Ëmstänn ugeet, geléngt de richtege Mann d'Zelle vum falsche Mann ënner senger Kontroll ze halen. Hien verbreet se an de fräien Ausdehnen vu sengem Organismus, fëllt se déi eidel Huelraim mat hinnen, entsuergt se ënner senger Haut, vermëscht se mat sengen normalen Zellen an esou hält hien op d'mannst fir eng Zäit déi sensibel Organer a Systemer vun säi Kierper fräi vun der Gefor vun hirem Drock.
Jidderee kann mat bloussem A gesinn déi enorm Mass vum falsche Mann, heiansdo e Gewiicht vu 60-70 Kilogramm. Wann e puer Kilo vun där Mass an iergendeng Drüs oder Uergel plazéiert ginn, da wier d'Aktivitéit vun der bestëmmter Drüs oder Uergel sécher ënner dem entsteeten Drock gelähmt. Genee esou mécht de Kriibs dem Mann säi Liewen en Enn.

D'Zellen vum falsche Mann, wéi déi vu Kriibs, goufen genannt an Existenz mat Hëllef vun de Liewensmëttel an der Kichen virbereet fir de

primär Zweck fir als begeeschterten Konsumenten vun esou Liewensmëttel ze handelen. Duerch d'Verteidegungsefforte vum richtege Mann sinn d'Zellen vum falsche Mann net fäeg déi enorm Quantitéite vun den onnatierleche Substanzen, déi duerch de Kanal vun der Sucht an de Kierper agefouert ginn, net komplett assimiléieren, an doduerch ass e groussen Deel vun deene Substanzen ziellos verluer. duerch verbrannt an iwwerflësseg Hëtzt ëmgewandelt. Fir déi exzessiv Mass vu Liewensmëttel fräi ze konsuméieren, beméien d'Zellen vum falsche Mann fir Onofhängegkeet ze kréien, sech an all Uertschaft ze settelen, déi se wëllen, a sech voll ze schmaachen. Wann een oder e puer vun hinnen an hiren Efforten geléngt, fänken se un, mat enger onheemlecher Geschwindegkeet d'Liewensmëttel ze verschwannen, déi hinnen vun hirem gierige Meeschter ugebuede ginn. Also, mat enger oder zwou onbedeitend Zellen unzefänken, entsteet d'Monster, déi d'ganz Mënschheet an de Klappe vu sengem déidlechen Terror hält. A kee vun de ville pathologesche Prozesser begéine mir en ähnleche Fall, wou ënnert de Milliard vun Zellen nëmmen eng oder zwou Zellen un der Krankheet ënnergoen.

Dee kloersiichtege Mann, deen d'Perspektivitéit huet fir säi Geescht ze besetzen mat fundamentale Problemer kann net hëllefen, sech iwwer déi domm Froen ze froen, op deenen d'Fuerscher hir Zäit, Suen an Energie verschwenden. Fir d'Optriede vu Kriibs z'erklären, hu si eng 400 verschidde kriibserreegend Agenten opgelëscht, déi, mat Ausnam vun Diätfaktoren, net am mannsten Zesummenhang mat de grondsätzleche Ursaachen vun der Karzinogenese hunn. All Individuum muss sech dës Fro stellen: "Gitt datt all Gëft, Strahlen, chronesch Irritatiounen, Verletzungen, Verbrennunge, Viren, Nikotin, Teer an eng ganz Partie aner Agente kënnen, als schiedlech Faktoren, d'Zellen vun hirem Komplex entzéien. Struktur an hir Kapazitéit fir ze schaffen, oder ze beschiedegen, ze zerstéieren, ze zerdrécken an ëmzebréngen, awer mat wéi engem méigleche Mëttel kéinte se an enger oder zwou Zellen esou eng enorm Multiplikatiounskraaft induzéieren, fir se an engem ganz kuerze Raum z'erméiglechen. Zäit, erof ze falen an dann dat ganzt wonnerbar Gebai vum mënschleche Kierper a senger Ganzheet ze zerstéieren?"

Déi schrecklech Kraaft gëtt fläisseg gekacht, gebak, virbereet a vum Besëtzer vum Organismus selwer dem Monster presentéiert fir säi

eegen ultimativ Zerstéierung. Kriibs ass de liewege Beweis vun der extremer Degeneratioun vun Zellen an dem inévitabele Resultat vun onnatierlecher Ernährung.

Wärend hiren Ermëttlungen kommen ëmmer erëm Wëssenschaftler mat de reelle Ursaache vu Kriibs Gesiicht zu Gesiicht. Si halen déi irrestréierbar Beweiser an hiren Hänn, si kucken se eng Zäit laang a bestätegen se souguer, awer wann ëmmer d'Fro vun der Verännerung vun de herrschend Diätsystemer zur Iwwerleeung kënnt, hunn se d'Aen zougemaach, wéi wann se mam Donner geschloen sinn, an ouni e Moment ze zéien, ginn se op d'Fersen, well se NET WËLLEN eppes onnatierlechen an hiren Ernärungsgewunnechten ze gesinn. Besonnesch WËLLEN d'Brout NET kritiséieren, dat se iessen an dat se zënter Joren als Hellegtum ugesinn hunn, ouni fir ee Moment ze reflektéieren, datt et bis op den Dësch ëmmer erëm duerch Schleifen profanéiert gouf. , Siften, Kneeten a Baken.

Cytologen gesinn kloer datt Kriibs duerch Zellen entstanen ass, déi ouni spezialiséiert Strukturen an Operatiounsfäegkeeten sinn, awer an hirer Vue sinn all Zelle vum sougenannte gesonde Mann (och wann se d'Produkt vun onnatierlecher Ernährung sinn) haaptsächlech voll entwéckelt a perfekt Zellen, déi spéider hir normal Attributer duerch den Afloss vu bestëmmte karzinogenen Agenten entzu kréien. An anere Wierder, d'Feele vun de richtege Mechanismen vun der Fabrik vun de Mängel a senger Produktioun si mat all Casual Faktor verbonnen, awer si hu keng Relatioun mat de Baumaterial, déi an där Fabréck geliwwert ginn, oder mat der Natur an der Qualitéit vum Matière première. Material néideg fir d'Produktioun. Si WËLLEN NET SÉIEREN, datt d'Organer vun all gekachten Iesser permanent mat Milliarden vun Zellen iwwerschwemmt sinn, déi hir richteg Strukturen a Funktiounen verluer hunn. Ech zitéieren elo e puer Passagen aus dem Cowdry sengem "CANCER CELLS" aus deenen de Lieser kloer wäert gesinn wéi kloer an offensichtlech déi reell Ursaachen

Kriibs sinn.

Cowdry schreift (S.11): "Mam Verloscht am ganzen oder deelweis vun der spezialiséierter Servicefunktioun vun hire Virgänger, verléieren Kriibszellen an ähnlecher Mooss déi strukturell Features, déi dës speziell Funktioun maachen.

méiglech. D'Struktur kann net an der Verontreiung vu Funktioun erhale ginn, méi wéi d'Funktioun an der Verontreiung vun der entspriechender Struktur erhale ka ginn." Cowdry huet vergiess déi offensichtlechst Wourecht derbäi ze ginn, duerch déi d'Geheimnis vu Kriibs eemol fir all geléist wier.

Nämlech, fir d'Struktur an d'Funktioun z'erhalen, sinn d'Rohmaterialien wesentlech Viraussetzungen, a wann dës RAW MATERIALEN a KACHT MATERIALEN ëmgewandelt ginn, gëtt weder Struktur erhale bleiwen, nach funktionnéieren.

Fir den normale Wuesstem vun Zellen Cowdry zitéiert de Rusch wéi follegt: "Normal Urzellen enthalen vill potenziell Mechanismen, déi schlussendlech d'Differenzéierung bestëmmen. Dës Mechanismen ginn funktionell aktiv wann d'Bestanddeeler gewësse quantitative Niveauen erreechen" (S. 15). Während der Transformatioun zu Kriibs "Karzinogenen induzéieren eng Verännerung vun enger oder méi vun de spezielle Funktiounen vun der Zell. Déi resultéierend Ännerung ass ierflech." Awer, "Zellen, déi aus esou ierflecher Verännerung gelidden hunn, kënnen den zousätzleche Verloscht vun Accessoirefaktoren erfuerderen, ier se komplett autonom Neoplasmen ginn" Kriibs gëtt net aus voll entwéckelt a spezialiséiert Zellen produzéiert. "D'Ee an d'Spermien sinn héich differenzéiert Zellen, déi net béiswëlleg ginn an zu Kriibs entstoen, besteet aus Spermien oder Eezellen, déi sech ouni déi üblech Restriktiounen multiplizéieren an d'Territoiren invadéieren, déi zu normalen, gutt verhale Zellen gehéieren" (S. 333).

D'Haaptaktivitéite vu Kriibszellen sinn d'Juegd op Stickstoffhaltege Substanzen, d'Déiereproteine ze versenken, Aminosäuren ewech ze räissen, anormal Proteine synthetiséieren a verschidde aner Exploiten vun ähnlecher Natur auszeféieren. Kriibs gouf ugesinn "wéi wierkt wéi eng 'Stickstofffall' déi Aminosäuren aus dem Kierperpool erofhuelen, ouni datt e wesentleche Retour dorun erlaabt" (S. 39). Weider ënnen steet (ibid.): "Stickstoffmetabolismus vu bösartigen Zellen schéngt weidergefouert ze ginn andeems se aus gutt verhale Zellen geholl ginn, de Kierper richteg servéieren, Materialien, déi si schwéier brauchen." D'Rätsel wier liicht geléist ginn, wann d'Wierder "séier gebraucht" duerch d'Wierder "EXTREM NUTZELOS AN HARMFUL" ersat gi wieren. Christensen an Henderson (1952) hunn d'Iwwerleeënheet an der Aminosaier ugesinn

Akkumulation vun de Karzinomzellen "e bedeitende Faktor am Wuesstum an der Multiplikatioun vun der neoplastescher Zell an engem verschwenden Déier" (ibid.). Hirer Meenung no ass d'Déier net aus der Verontreiung vun natierleche Liewensmëttel verschwenden, mee aus dem Mangel un der Quantitéit vun Aminosäuren.

Kriibszellen synthetiséieren kontinuéierlech Proteinen. Cowdry schreift (P. 152): "Malignatioun gouf dacks ugesinn fir mat enger Abnormalitéit vun der Proteinsynthese an der méiglecher Bildung vun anormale Proteinen ze sinn. Materialien an normalen net wuesse Stoffer sinn duerch en gläichwäerteg Decompte ausgeglach." Op enger anerer Plaz zitéiert hien de Caspersson (1950): "Tëscht der bösartigen Tumorzelle an der normaler wuessender Zell schéngt e fundamentalen Ënnerscheed ze existéieren wat d'Entwécklung vum System fir d'Proteinbildung ugeet. wat normalerweis d'Aktivitéit vum Proteinbildende System limitéiert, huet méi oder manner opgehalen ze funktionéieren, wat zu spezifesche Verännerungen am zytochemesche Bild féiert" (S. 10-102). Ass et néideg ze ënnersträichen, datt d'Proteine betreffend net d'Proteine sinn, déi aus Drauwe oder Äppel kritt ginn, mä déi, déi an der Kichen gekacht oder gebak ginn a vun den normalen Zellen verworf ginn?

Weider wëssenschaftlech Ermëttlungen hu gewisen, datt d'Quantitéit vun Fette a Kriibszellen ass iwwer normal, während déi vu Vitaminnen a Mineralstoffer, op der anerer Säit, ënner normal ass.

Cowdry gëtt zou, datt "Zellen, béiswëlleg an soss, sinn bal ondenkbar komplex kleng Individuen. Vläicht kann all esou vill wéi 10.000 verschidde biochemical Bestanddeeler hunn, rangéiert vun anorganic Ionen zu de meeschte komplex Proteinen an nucleoproteins, déi direkt oder indirekt mat all aner interagéieren. ..d'Gläichgewiicht vun Aktivitéiten an enger lieweger Zell, dat ass den allgemengen offensichtlechen Ausdrock vum Liewen vun der Zell, muss zu all Moment eng Funktioun vu ganz komplexe kineteschen Interaktiounen tëscht dëse Materialien sinn.Fir den Zoustand vun all Zell komplett ze definéieren, eng missten a kinetesche Begrëffer déi vill Relatiounen beschreiwen déi involvéiert sinn.Well et net machbar ass, quantitativ méi ze bestëmmen wéi

e puer Variabelen gläichzäiteg kënne mir awer eng ganz limitéiert Vue op déi ganz komplex Situatioun kréien. Déi mathematesch Formuléierungen, déi mat 4 oder 5 Komponente Systemer handelen, stellen enorm Schwieregkeeten, loosst eleng déi, déi sech mat Dausende vu Verännerlechen beschäftegen" (S. 151-152). Sou wëssen eis Wëssenschaftler, an deenen hir Hänn d'Schicksal vun der ganzer Mënschheet läit, onendlech wéineg iwwer déi D'Struktur vun den Zellen. Awer trotz der Mangel u Wëssen ignoréieren se d'Natur déi déi komplex Zellen konstruéiert huet a si inducéieren d'Leit ze gleewen datt se mat hiren eegene präzise Berechnungen déi exakt qualitativ a quantitativ Ufuerderunge vun deenen bestëmmen. Zellen wat Proteinen, Fette, Kuelenhydrater, Vitaminnen, Mineralstoffer, asw.

Si ginn esouguer esou wäit, datt si fir d'éischt d'Wäisheet vum Chefingenieur veruechten, andeems hien dat net zoustëmmen, wat hien ugeluecht huet, an duerno verschidde Substanzen an hire Fabriken ze zéien an eis ze bidden. Loosst de Lieser selwer entscheeden ob hir Handlungen lachhaft oder bedauerlech sinn.

Bedeitend Beweiser goufe vu Fuerschungswëssenschaftler gesammelt fir ze weisen datt d'Spuenheet oder Diätbeschränkungen d'Heefegkeet an de Wuesstum vu Kriibs verhënneren oder op d'mannst limitéieren. Wärend dem Éischte Weltkrich ënner der schwéierer Liewensmëttelrationéierung déi an Dänemark, Russland, Däitschland an Éisträich a Kraaft war, waren d'Kriibs Doudesfäll manner wéi no der Ratioun um Enn vum Krich ofgeschaaft gouf. Der Meenung vun Hindhede (1925) Iwwerfütterung huet zu dëser spéider Erhéijung vun der Heefegkeet vum Doud bäigedroen.

Cowdry zitéiert Beispiller aus Déierenexperimenter: "Kredit gëtt dem Moreschi (1909) vum McCay (1947) gegeben fir d'Aarbecht vu fréiere briteschen Enquêteuren ze verlängeren, déi tendéieren ze weisen datt Diätbeschränkung de Wuesstum vun Tumoren bei Déieren verhënnert oder verlangsamt.
Sarcomen, déi vum Moreschi a Mais transplantéiert goufen, hunn a rau Proportioun zu de Quantitéiten u geliwwert Liewensmëttel geholl. Mais op limitéierter Ernärung hunn méi laang gelieft an d'Transplantatioun vun Tumoren an hinnen war méi schwéier wéi a voll gefidderte Mais.

"McCay a seng Mataarbechter hunn zimlech bemierkenswäert Studien gemaach Ratten retardéiert andeems d'Energie vun der Ernährung reduzéiert gëtt op déi adäquat fir Ënnerhalt, awer net genuch fir de Wuesstum. Ee Grupp gouf also ofgehalen

Jonk fir méi wéi 700 Deeg an en aneren iwwer 900 Deeg ouni datt se bis Reife wuessen, trotz der Tatsaach, datt déi duerchschnëttlech Liewensdauer vun dëser Aart vu Rat ënner normale Bedéngungen ongeféier 600 Deeg ass. Wann genuch Kalorien ginn, reift déi retardéiert Ratten a kënnen insgesamt 1.400 oder méi Deeg liewen - iwwer zweemol hir normal Liewensdauer" (S. 394-395). Nach eng Kéier, laut McCay, Sperling a Barnes (1943) "Entwécklung vun Tumoren war vernoléisseg bei Ratten, déi am Wuesstem retardéiert goufen, bis nodeems se d'Reife erreeche konnten" (S. 396). Wéi eng wonnerbar Resultater géifen net erreecht ginn, wann déi Ratten op eng limitéiert Ernärung vun ausschliesslech rohe Liewensmëttel gefiddert g

Weider Experimenter hu gewisen, datt 150 Tumorfäll tëscht 198 Ratten, déi op "normaler" Ernärung gefiddert goufen, entwéckelen, géint nëmmen 38 Tumoren ënner 200 retardéierte Ratten - Déieren, déi deelweis vun der sougenannter normaler Ernärung entzunn sinn. Diät, déi sou rücksichtslos Schluechten verbreet a verkierzt d ' Dauer vum Liewen e puer Mol?

Efforte goufen zu verschiddenen Zäiten gemaach fir d'Relatioun tëscht Kierpergewiicht a Kriibsstierflechkeet duerch Referenz op Liewensversécherungsstatistiken ze klären. Am Joer 1913 huet e gemeinsame Comité vun der Association of Life Insurance Medical Directors an der Actuarial Society of America mat 774.672 Politiken, déi vu Männer am Alter vun 20-62 kaaft goufen, behandelt. Et gouf dunn gesinn datt fir Männer, déi Versécherung am Alter vun 30-44 Joer huelen, d'Mortalitéit vu Kriibs fir Iwwergewiicht 37, fir déi mat Standardgewiicht 32 a fir Ënnergewiicht 24, berechent wéi pro 100.000. Fir déi eeler Grupp vu 45 Joer a méi, déi

entspriechend Tariffer waren 156, 144 an 120, respektiv. Laut den Opzeechnunge vun der Union Central Life Insurance Company, analyséiert am Joer 1932, waren déi folgend d'Kriibsmortalitéitsraten, ugefaange vu 25 Prozent oder méi Iwwergewiicht, bis 50 Prozent Ënnergewiicht: 143, 138, 121, 111, 114 an 95, Figur vun 111 bezitt sech op "normal" Gewiicht. Nach méi kierzlech, laut dem Statistesche Bulletin vun der Metropolitan Life Insurance Company (1951), ass d'Mortalitéit vun den Iwwergewiicht Männer vu kardiovaskulärer-Nierenerkrankheeten

war erëm hallef sou vill wéi de Standard an dat vun Diabetis war ongeféier véiermol de Standard. Dëst sinn d'Bounties déi de falsche Mann der Mënschheet gëtt.

Tëscht 1900 an 1950 war d'Erhéijung vun den Mortalitéitsraten fir Herz-Kreislauf-Krankheeten a Kriibs an den USA wéi follegt. Bannent 50 Joer ass d'Mortalitéit fir Kriibs vu 64 op 139,6 pro 100.000 Bevëlkerung eropgaang, während déi fir Kardiovaskulär Krankheeten vun 244 op 478,1 fortgeschratt ass. Am Ganzen, am Joer 1950 vun 803,9 Doudesfäll pro 100.000 Bevëlkerung aus zéng Haaptursaachen, Herz-Kreislauf-Krankheeten a Kriibs waren 617,7. Nach méi bedeitend sinn déi lescht verfügbar Zuelen, bezéiend op d'Joer 1964. D'Doudesquote fir Kriibs ass elo op 151,3 eropgaang, während dee fir Herz-Kreislauf-Krankheeten op 508,6 eropgaang ass, wat eng kombinéiert Zuel vu 659,9 vun insgesamt 939,7 vun all bewierkt. Dëst sinn déi erstaunlech Resultater vum "Fortschrëtt" vun der Medizin; de schockéierende Resultat vun der Villfalt vun Dokteren, Spideeler an Drogen; déi inévitabel Produkter vun der "Verfeinerung a Reinigung" vu Liewensmëttel. Et kann ee sech gutt virstellen, wéi den Zoustand vun de Saachen ass, wann den haitegen "Fortschrëtt" nach 50 Joer weidergeet.

Laut den offiziellen Statistike vun den USA fir 1964, sinn nëmmen 1,4 Prozent vun der Gesamtzuel vun den Doudesfäll un "Symptomer, Senilitéit a schlecht definéiert Konditiounen" zouzeschreiwen. An dëser Kategorie Senilitéit ass natierlech nëmmen eng Vermutung, well ënner deenen, déi gekachten Iessen konsuméieren, keen Alter erreecht. Woubäi ënner wierklech ziviliséierte Konditiounen! ausser Accidenter an Accidenter, géif d'ganz Mënschheet an engem fortgeschratt Alter stierwen.

Ënnert wëll Déieren an natierlechen Ëmfeld ass d'Optriede vu Kriibs onbekannt. Nodeem gefangenen Affen degeneréiert Liewensmëttel fir länger Zäit ënnerworf hunn, war et awer méiglech een oder zwee Tumoren ze beobachten, déi Kriibs gleewen. "Déi eenzeg grouss Grupp vun Organismen, fir déi Beweiser fir de gelegentlechen Optriede vu Kriibs komplett feelen, bewunnt d'Tiefe vum Ozean", seet Cowdry (S. 196). Dëst ass well déi destruktiv Hänn vun der Mënschheet net hunn

erreecht hinnen. Hir Immunitéit ass ëmsou méi bemierkenswäert wéinst der Tatsaach, datt hir Welt vill méi grouss ass wéi eis, souwuel a Beräich wéi a Bevëlkerung.

Wéi mir gesot hunn, wärend hirer Recherche kommen d'Wëssenschaftler Gesiicht zu Gesiicht mat de Grondursaachen vu Kriibs, si kucken se a bestätegen se, an awer gi se mat kompletter Gläichgültegkeet laanscht, wéi wann hir Sich eppes anescht wier. "D'Iddi datt e puer Diätkomponenten, déi an exzessive Quantitéite geholl ginn, oder duerch hir Fehlen, Kriibs am Mënsch verursaache kënnen, gewënnt aus enger anerer Quell.

Experimentell Ännerungen an der Diät vun Déieren kënnen all d' Ënnerscheed an der folgender Präsenz oder Feele vu Kriibs" (S. 220).

Si erkennen souguer direkt d'Effekter vun natierleche Liewensmëttel. Cowdry ass ganz explizit op dësem Punkt: "Endlech fänkt d'Tatsaach un, datt et manner Prädisposition fir Tumorentwécklung bei e puer Déieren ass wann se natierlech Liewensmëttel gefiddert ginn wéi wa se héich gereinegt Liewensmëttel gefiddert ginn. Silverstone, Solomon an Tannenbaum (1952) beobachtet datt manner benigne Hepatomen a männlechen DBA Mais op enger Diät vu Purina Laboratory Chow entwéckelt goufen haaptsächlech aus natierleche Liewensmëttel wéi an aneren op enger Diät aus semi gereinegt Komponenten, haaptsächlech Kasein, Maisstärke, deelweis hydréiert Kottengueleg, synthetesch Vitaminnen an engem Mëschung aus Salz.Desweideren, semi gereinegt Diäten, déi C3H männlech Mais ginn, hunn d'Entwécklung vu benigne Hepatome verstäerkt.Den Ënnerscheed an der Tumorentwécklung ass korreléiert mat merkbaren Differenzen an der Kalorienaufnahme, am Kierpergewiicht, oder am Undeel vu Protein, Fett, Vitaminnen a Mineralstoffer an der Ernährung.D'Auteuren si virsiichteg drop hinzeweisen, datt een net soll dovun ausgoen, datt aner Zorte vun Tumoren anescht reagéieren" (S. 403-404).

"Engel a Copeland (1952) hunn erausfonnt datt d'AES a Sprague Dawley Ratten, déi natierlech Nahrung gefüttert hunn (Stock-Diäten) manner Mammärtumoren entwéckelt hunn, déi duerch de Karzinogen induzéiert sinn, 2- Acetylaminofluren, wéi déi, déi semipurifizéiert Diäten gefüttert hunn. Den Ënnerscheed war erheblech "(S. 404)).

De Lieser huet ouni Zweifel observéiert wéi eng Zort Liewensmëttel se experimentell Mais ginn: héich gereinegt Materialien wéi Kasein, Stärke, Kottengueleg, synthetesch Vitamine a Salzer. D'Mëschung vun dëse Substanzen ass falsch genannt "normal Ernährung" vun de Fuerscher Wëssenschaftler. Si sammelen 100 Prozent kriibsfräi Mais aus de Felder a setzen se a Käfeg a Prisong, behandelen déi aarm Kreaturen wéi "delikat" Kanner, inzuchten se mateneen, fidderen se mat der "normaler Ernährung" a verwandelen se no e puer Generatiounen an wat si nennen "reng inbred Stämme vu Mais". No hinnen sinn déi "inbred Stamm vu Mais" an engem speziellen pathologeschen Zoustand, an deem bis zu 80 Prozent vun e puer Stämme ufälleg sinn fir "spontan" Tumoren vun "onbekannten Ursaachen". All gekachten Iessen sinn an enger genee ähnlecher Aart vu pathologeschen Zoustand.

Loosst eis elo kucken ob d'Wëssenschaftler fäeg sinn nëtzlech ze zéien Conclusiounen aus den uewe markante Beweiser. D'Äntwert ass leider negativ. Tatsächlech ass de Cowdry ganz schwéier fir déi wäertvollst Donnéeën ze refuséieren, fir datt keng vu senge Lieser domm genuch sinn ze denken fir eng oder aner vun den onendlechen Zorten vu Liewensmëttel a Gedrénks ze verzichten, déi allgemeng als d'Pass vun der Zivilisatioun ugesi ginn. Dëst ass wat hien seet: "Vorsicht ass néideg beim Liesen an d'Produktioun vu mënschleche Kriibsdaten iwwer Déieren, besonnesch a Relatioun mat der Diät. De Mënsch ass, ausser um bal Hongerniveau, en omnivoreschen Iesser, dee gewinnt ass mat der Intake vun enger grousser Villfalt vu Liewensmëttel. aus ville Quartiere vun der Welt gesammelt; wärend Déieren un éischter eenheetlech an einfach Diäten vu lokaler Hierkonft ugepasst sinn" (S. 220). Loosst de Lieser selwer beurteelen a wéi engem enorme Mëssverständnis den Auteur ass.

"Kënschtlech accentuéiert ierflecher Empfindlechkeet fir Kriibs an dësen ofgeséchert, verwinnt a geschützt, enk inbred Stämme vu Mais, wéi ginn dann d'Kriibs an hinnen produzéiert?" freet de Cowdry (S. 350), ouni eng Äntwert op d'Fro ze fannen.

"Unerkennung vu staarker organspezifescher ierflecher Empfindlechkeet a bestëmmte Stämme vu Mais ënnersträicht eis Ignoranz iwwer d'Natur vun de Karzinogenen, op deenen d'Zellen ufälleg sinn. Dës Mais féieren eng ganz geschützt Existenz a Käfeg. Si ginn normalerweis a klimatiséiertem Gehälter gehal.

Zëmmeren an hir Ernährung ass bemierkenswäert konstant. Si sinn net u bekannte kierperlechen oder chemeschen oder biologesche Karzinogenen ausgesat" (S. 349-350). Cowdry mécht bewosst d'Aen zou, datt déi richteg physesch, chemesch a biologesch Karzinogenen déi Konditioune sinn, déi hie selwer fir déi aarm Mais erstallt huet. Dëst beinhalt d'Entzucht vun hirem natierlechen Ëmfeld an d'Ernärung, d'isoléieren an zouzeschléissen an ofgesécherten Käfeg, Ënnerdaach, verwinnt a schützen, se kënschtlech ziichten, se onverständlech an klimatiséiertem Zëmmer halen a se mat Kasein, Maisstärke, Kottengueleg fidderen, synthetesch Vitaminnen a Salzer.

Anzwousch anescht bréngt Cowdry zwou Tabelle vun experimentellen Daten fir Ännerungen an der Kriibsentwécklung ze weisen duerch Ännerung an (a) Diätprotein an essentielle Aminosäuren an (b) Diät B Vitamine. Hie mécht dann déi folgend Bemierkungen: "Vitaminen an essentiel Aminosaier Saieren kënnen d'Kriibsproduktioun änneren ... Dës an aner Erkenntnisser z'erklären ass schwéier. Et sollt net ugeholl ginn datt déi bestëmmte Nahrungssubstanz a Mangel oder Iwwerschoss direkt op den Tissu wierkt an deem déi neoplastesch Verännerung fënnt statt" (S. 401). Dëst ass kloer eng Ofleenung vun den verfügbaren Donnéeën. Et ass entspriechend ze soen datt den zefriddestellenden oder onzefriddenen Fonctionnement vun enger Fabréck keng Verbindung mat der Harmonie oder Disharmonie vun de Rohmaterialien, déi et geliwwert gëtt, soll hunn.

"Et wier ganz virzäiteg eng Kriibspräventiv Diät fir de Mënsch op dës Erkenntnisser auszeschaffen, sou wéi Greenstein (1947) zu Recht gewarnt huet", schreift Cowdry a füügt dann un: "Fir eng Saach ass d'Liewensdauer vum Mënsch sou vill méi laang wéi déi vun dësen. experimentell Déieren, déi sech un esou eng hypothetesch Ernärung halen, wieren iwwer déi vill Joren, an e puer Fäll bal e Véierel Joerhonnert, vun de Perioden vun der latency an der Karzinogenese net machbar" (S. 401).

Trotzdem, "Laang weider Ënnerernährung bei Déieren reduzéiert definitiv d'Heefegkeet vu verschiddenen Aarte vu spontanen Tumoren" (S. 429).

"Verfügbar Daten bezéien sech haaptsächlech op d'Heefegkeet vun Tumoren an net op hiren Taux vum Wuesstem nodeems se ugefaang hunn. Déi puer Fäll an

dee Wuesstem duerch Diätfaktoren geännert gëtt, sinn net genuch Beweiser, op deenen all therapeutesch Moossnamen am aktuellen Zoustand vun eisem Wëssen baséieren" (S. 402). Et schéngt eis, datt Cowdry net interesséiert ass fir d'Heefegkeet vun Tumoren ze reduzéieren; hien ass interesséiert nëmmen am Problem vun der Sich no therapeutesche Moossname fir d'Kriibs ze heelen an dat net duerch d'Retifikatioun vun eisen Ernärungsgewunnechten, mä duerch d'Agence vun enger oder anerer lëschteg Pille.

Et ass interessant ze wëssen wéini a wou d'Wëssenschaftler endlech déi reell Ursaache vu Kriibs erkennen. Bis elo hu si e puer 400 "karzinogene Agenten" entdeckt, iwwer déi Cowdry seet: "A wahrscheinlech manner wéi ee Prozent vun de Kriibs, déi d'Dokteren konfrontéiert sinn, sinn déi tatsächlech Karzinogenen, oder Kombinatioun vu Karzinogenen, detektéierbar" (S. 390). Géint deem hu mir scho gesinn, wéi "normal" (onnatierlech) Ernährung Tumoren an 80 vun 100 Kriibs-gratis Mais an engem Fall gefördert an 150 vun 198 an engem anere Fall. Déi deelweis Restriktioun vun där Diät reduzéiert déi 150 Tumoren op 38; seng Rationéierung huet d'Frequenz vu Kriibs ënner ganzen Natiounen wesentlech hemmt a seng Ersatz duerch natierlech Ernärung huet éischter d'Entwécklung vu Kriibs verhënnert.Et hätt ee vläicht erwaart datt Cowdry elo natierlech Ernährung als Äntwert op de Problem vum Kriibsbekämpfung géif betruechten a géif ophalen ze verschwenden. seng Zäit op futil Ermëttlungen vun all aner carcinogens. Amplaz, hien ass net emol prett déi eenzeg Ursaach vu Kriibs, falsch Ernährung, ënnert seng aner carcinogenic Faktoren ze placéieren.Hien nennt et just e "Modifikatioun" Faktor an ënnerschätzt et duerch baseless Argumenter.
Nach ëmmer iwwerrascht iwwer d'Behuele vu bösartigen Zellen, schreift hien (S. 43):

"Et ass bal selbstverständlech datt en Aristoteles, oder en Darwin, wann hien haut bei eis waren, vläicht all d'Fakten zesummesetzen, wéi mir se iwwer Kriibszellen kennen, an eng Erklärung iwwer hiert bösart Verhalen ubidden. Vläicht gëtt dat an den nächste Joren gemaach a mir wäerte froe firwat mir sou laang blann bliwwen sinn. An der Tëschenzäit maache mir de Fortschrëtt vum Léieren e bëssen hei an do." Ech bieden awer drop ze weisen datt weder en Aristoteles hei gebraucht gëtt, nach en Darwin. Et geet duer fir de Cowdry aus de Grenze vu sengem Laboratoire ze kommen an, seng Existenz fir ee Moment vergiessen, seng Aen op de

Stären, d'Sonn, de Mound, d'Beem an d'Blummen, geeschteg an hir Geheimnisser ze plënneren an ze erkennen mat wéi enger präzis Regularitéit d'ganz Welt dréit. Kann all Wëssenschaftler déi Welt zerstéieren a seng eege Welt amplaz konstruéieren? Wëssenschaftler zerstéieren dat Liewen, déi bewegt Welt a presentéieren d'Mënschheet eng Welt vun hirem eegene Bau, mat hirem Brout, hiren Aminosaieren, hir kënschtlech Vitaminnen an hir synthetesch Salzer. Et ass interessant ze wëssen ob d'Wëssenschaftler, nodeems se dës Zeilen gelies hunn, nach ëmmer hiren eegene Wëssen iwwer d'Wäisheet vun der Äerd Natur setzen.

Weider op Cowdry zielt vill Fäll vun der spontaner Verschwanne vu bösartigen Tumoren op an dréit schlussendlech folgend Conclusiounen (S. 545):

"1. Puer ganz kleng Primärschoul Cancers heiansdo schéngen am groussen Zuelen an der Broscht, Prostata an Gebärmutter. Vill vun dësen entwéckele sech net, bleiwen latent fir Joer oder regresséiere spontan komplett.

"2. Ännerungen, normalerweis temporär, an der Gréisst vu gutt entwéckelte Krebserkrankungen sinn net selten ze gesinn. Dës kënnen duerch d'Operatioun vu ville Faktoren bruecht ginn, déi de Volume vun de bösartigen Zellen a vum Stroma beaflossen.

"3. Onerklärlech Ännerungen an der Aart vu bösartigen Tumoren geschéien heiansdo ouni evident Ursaach.

"4. Et gi verschidde Beispiller op Rekord vun der Verschwannen vun neuroblastomas bei Kanner. An e puer vun hinnen ass dëst mat der progressiver Differenzéierung vun de bösartigen Zellen aus onbekannte Grënn korreléiert.

"5. E puer verifizéiert Fäll vun der kompletter Regressioun vu Kriibs hunn beschriwwe ginn, déi net un d'Behandlung zougeschriwwe kënne ginn. Anscheinend sinn e puer Aarte vu bösartigen Zellen an extrem rare Fäll duerch physiologesch Mechanismen kontrolléiert."

Wat kéint d'Ursaach vun der spontaner Regressioun vun Tumoren sinn, wann net eng zoufälleg an onmerkbar Ännerung vun den Ernärungsgewunnechten vum Patient? Et kann nëmmen eng Method fir Erfolleg ginn

Behandlung vu Kriibs. Den Tumor muss fir d'éischt vun degeneréierte Liewensmëttel entzunn ginn, an et muss dann wuertwiertlech verhongert an ëmbruecht ginn andeems d'Intake vu souguer natierlechen Nährstoffer op e Minimum reduzéiert gëtt. Am Noutfall kënnen och normal Zellen fir eng gewëssen Zäit an engem Zoustand vun hallef Honger gehale ginn. No der Verschwanne vum Tumor kënne se einfach erëm an hir fréier Kraaft restauréiert ginn.

D'Aarbecht an d'Käschte fir gekachte Liewensmëttel ze preparéieren sinn Näischt mee reng Offall

Wéi mir scho gesinn hunn, lieft de richtege Mann eleng vu rauem Iessen. All gekachten Iessen a Gedrénks, déi op der Welt verbraucht ginn, ginn ziellos verluer. D'Suen, déi hinnen ausginn, ginn ëmsoss verschwend. Op den éischte Bléck kann dës Ausso onheemlech gesinn, awer et ass déi einfach Wourecht, de Beweis vun deem ech duerch meng perséinlech Erfahrung kritt hunn.

Am Ufank hu mer geduecht, datt mer déi misste vergréisseren D'Intake vu roude Ernährung am selwechte Verhältnis wéi mir de Konsum vu gekachten Iessen reduzéiert hunn, awer mir hu séier gemierkt datt mir eis falsch gemaach hunn. Och wann et an der éischter Period eng zimlech grouss Nofro fir natierlech Liewensmëttel war fir déi persistent Verloschter, déi de Kierper erlidden hunn, ze restauréieren an d'Organer ze rekonstruéieren andeems se se mat frësche Ergänzunge vun aktiven Zellen verstäerken, duerno ass dës Nofro stänneg erofgaang.

Mir waren och iwwerrascht iwwer déi kleng Quantitéit u Liewensmëttel déi eis Duechter Anahit verbraucht huet. Hir Mamm, mat hirer virausgesoter Angscht virun der Ënnerernährung, huet si gezwongen méi ze iessen, awer d'Kand huet dat bestänneg refuséiert. Lues a lues gouf et mir kloer datt Uebst a Cerealien am roude Staat extrem konzentréiert Nährstoffer vun der héchster Qualitéit sinn an dofir eng ganz kleng Quantitéit vun hinnen voll d'Bedierfnesser vun eisem Organismus erfëllt. Dofir däerf e raw-giessend Kand ni gezwongen sinn méi ze iessen wéi e wëllt. Et ass kee Mäerchenbuch wa mir vun enger Persoun héieren, déi fir Méint op Enn op engem Datum oder enger Walnuss pro Dag existéiert.
Gekacht-Isser kënne sech op Platen vu gekachten Iessen regaléieren, well se keng Ernärung am vollen Sënn vum Wuert enthalen.

Herbivorous Déieren verbrauchen op hirem Tour enorm Quantitéiten un Gras, well dat Gras zu engem groussen Deel aus Raufudder besteet; déi richteg Nährstoffer an et sinn an engem verspreeten Zoustand a ganz sparse Quantitéiten.

Déi Déieren eidelen hiren Darm e puer Mol am Dag mat Massen vu Raufudder, woubäi den normale Raw-lesser nëmmen eng Beweegung den Dag brauch. Exzessiv flatulence, d'Präsenz vun onverdauten Iwwerreschter vun Uebst am feces an d'Demande méi wéi eemol am Dag an Hocker ze goen sinn Unzeeche vun iwwer Iessen, déi de temperéierten Raw-lesser muss sécher vermeiden. D'Quantitéit vun Uebst, déi ech normalerweis iessen, ass net méi wéi déi, déi vun all gekachten Iessen verbraucht gëtt, dee gär Uebst ass. Dozou fügen ech den Dag eng Teller Mais Zalot, déi déngt fir den Ernärungsspalt ze schloen, deen an all gekachten Iessen existéiert, wéinst enger Insuffizienz vun natierleche Liewensmëttel. An dësem einfachen Tarif ass et natierlech keng Plaz fir all degeneréiert Liewensmëttel, déi ech fréier geholl hunn.

Wat wier d'Bild, wann d'ganz Welt op eemol op d'Sinn kommen an d'natierlech Gesetzer vun der Ernährung adoptéieren? Och wann d'Produktioun vun Uebst um aktuellen Niveau bleift, nodeems se all Mënsch eng Teller voll Geméis- oder Maiszalot den Dag erlaabt hunn an domat den Ernärungsfuerderunge vun der ganzer Welt voll ze erfëllen, da géif et als ongewollten Iwwerschoss all Déierefudder bleiwen, Zocker, Téi, Kaffi, Kakao, alkoholescht an net-alkoholescht Gedrénks, Tubak, Margarine, souwéi de gréissten Deel vun de Pulver a Getreide, déi haut verbraucht ginn.

Loosst eis elo kucken wat geschitt, schliisslech mat all deem degeneréierte Liewensmëttel déi am Moment op der Welt verbraucht gëtt. Et gëtt tatsächlech op dräi Weeër entsuergt.

1. Wéinst dem Mangel un der Ergänzung vu spezialiséierten Zellen, déi De richtege Mann ass verpflicht d'Präsenz vun enger gewësser Zuel vu parasitären Zellen, déi aus gekachten Iessen geformt ginn, ze toleréieren, fir de Mindestvolumen vu sengen Organer a Systemer z'erhalen.

2.Eng enorm Quantitéit degeneréiert Liewensmëttel gëtt vum falsche Mann verbraucht.

3. Egal ob den Individuum nëmmen aus engem Kierper besteet oder ob hien eng Kombinatioun vun zwee Kierper ass (wéi seng relativ Dënnheet oder Stoutheet weist), den iwwerflëssegen Deel vum Iessen, deen duerch Sucht an den Organismus agefouert gëtt. déi iwwer d'assimilativ Kraaft vun den Zellen ass, verbrennt einfach ewech a léisst de Kierper duerch verschidde Kanäl. D'Quantitéit u Liewensmëttel, déi also verschwenden, mécht e groussen Undeel vun der Gesamtaufnahme vu Liewensmëttel aus.

De trauregsten Aspekt vun der Fro ass d'Tatsaach, datt déi spezialiséiert Zellen vill vun der Energie verbréngen, déi se aus natierlechen Nährstoffer kréien, fir d'Liewensmëttel vum falsche Mann ofzebriechen, se an de Bluttstroum opzehuelen, fir déi glat Aarbecht ze garantéieren. vun den excretoreschen Organer a fir aus dem Kierper déi schiedlech Auswierkunge vu gekachte Liewensmëttel ze verdreiwen. Zum Beispill, nodeems se de ganzen Dag onopfälleg geschafft hunn, hunn déi aktiv Zellen d'Recht op e bësse Rescht; amplaz si si verflicht, an d'Bett ze werfen bis zur Paus vum Dag, fir aus dem Organismus déi extra Kalorien ze verdreiwen, déi giereg an de Kierper vum falsche Mann agefouert goufen.

An der Vergaangenheet gouf ech zu engem aussergewéinleche Grad zu Gluttony a Fleesch Sucht ginn. Als Resultat hunn ech mäi ganzt Liewen un Insomnia gelidden. Ech erënnere mech net datt ech jeemools viru Mëtternuecht schlofen gaang sinn oder eng Kéier fréi genuch erwächt war fir de Sonnenopgang ze gesinn. Ech hu fréier bis dräi oder véier Auer moies waakreg bleiwen an um aacht oder néng mat engem schwéiere Kapp opstoen. Glécklecherweis, nodeems ech Raw Iessen adoptéiert hunn, ass meng Insomnia ganz verschwonnen, awer wann ech jeemools probéieren e grousst Iessen owes ze iessen, sinn ech verpflicht bis waakreg ze bleiwen. Zënter si 2 Joer al war, ass d'Anahit ni an der Nuecht erwächt.

D'Vitaminnen a Salzer, déi a gekachten Liewensmëttel fonnt ginn, si falsch, dout, onbalancéiert a schiedlech. Gekacht Liewensmëttel sinn näischt wéi gebrach Baumaterial a falsch Brennstoff; Déi nëtzlos Zellen, déi aus esou Baumaterial geformt sinn, sinn eng ongewollt Belaaschtung op déi normal Zellen. D'Hëtzt, déi aus esou Brennstoff kritt gëtt, ass exzessiv a schiedlech, während d'Energie déi dovun generéiert gëtt (Motivenergie) iwwerflësseg a wäertlos ass. Dës Energie setzt d'Motore vun der Fabréck ausserhalb vun der Aarbechtszäit ouni Zil a Bewegung; et zwéngt d'Häerz op duebel seng normal Taux ze schaffen; et

stéiert de Rescht, deen déi vital Mechanismen vun der ganzer Fabréck ganz staark brauchen, midd se amplaz an dréit se ëmsoss aus. Insomnia ass e Beispill vu senge schiedlechen Effekter.

Wat geschitt wann krank-beroden Dokteren Methoden entwéckelen fir Adipositas ze reduzéieren? Si plangen eng allgemeng Restriktioun an der deeglecher Notzung vu Liewensmëttel, als Resultat vun deenen hir Lëschte vun verbuedenen Liewensmëttel sou essentiell an héich nährstoffaarme Ernärungsartikele wéi Walnüsse, Mandelen, Rosinen, Datumen, Feigen, Bananen enthalen. An anere Wierder, si reduzéieren d'Gewiicht vun der Persoun, déi behandelt gëtt, zum Präis vun der Ausmaerung an der Schwächung vun him ëmsou méi, an domat seng Gesondheet eescht behënnert. An esou Fäll, duerch d'Reduktioun vun degeneréierte Liewensmëttel, verléiert de falsche Mann nëmmen e puer vu sengem iwwerflëssege Brennstoff, wärend duerch d'Restriktioun vun natierleche Liewensmëttel déi normal Zellen vun e puer extrem wesentleche Nährstoffer entzunn sinn. Et geet also dorëms, datt de falsche Mann fest op senger Plaz bleift, während de richtege Mann ëmsou méi ausgemaert ass.

Mir treffen mat engem ganz amüsant Beispill vum Effekt vun limitéiert Diät während der Studie vu Kriibs. An der Diskussioun iwwer dës Fro seet de Cowdry: "Et ass offensichtlech datt d'Reduktioun vun der Brustkrebsheefegkeet, duerch Diätbeschränkungen, mat enger reduzéierter Ovarialaktivitéit bei Mais verbonnen ass" (op. cit. S. 398). Wat wëlle mir méi? D'Ursaach vum Brustkrebs ass also entdeckt ginn. Et bleift elo fir d'Dokteren fir d'Ovarialaktivitéit bei Frae komplett ze stoppen fir se ganz vu Kriibs vun de Mammärdrüsen ze retten.

Awer sécher ass et eng ganz einfach Erklärung vu wat wierklech geschitt. D'THOUGHTLESS LIMITATIOUN vun der Kalorienaufnahme huet zwee contraire Effekter op den Organismus. Engersäits hemmt de limitéierten Konsum vun degeneréierte Liewensmëttel d'Bildung vu Kriibs, während op der anerer Säit d'reduktioun vun natierleche Liewensmëttel déi normal Aktivitéit vun den Eierstécker stéiert.

Medizinesch Wëssenschaft ass voller esou bedauerleche Widdersproch. Wann a bestëmmte Krankheet zitt op sech selwer déi schiedlech Stréimunge vun onnatierleche Liewensmëttel, den Organismus vum Patient kritt deelweis Immunitéit vun enger anerer Krankheet. Zum Beispill Leit déi un Diabetis leiden,

Arteriosklerose a bestëmmte infektiiv Krankheeten si manner u Kriibs ënnerworf. Wahnsinneg Experimenter goufe souguer gemaach fir d'Leit dem Afloss vu verschiddene Bakterien fir déi angeblech Präventioun vu Kriibs ze ënnerwerfen. Datselwecht geschitt op enger méi klenger Skala bei Impfungen, wann duerch d'Induzéieren vun méi milder Forme vun enger Krankheet d'Kanner spéider géint schwéier Attacke geséchert ginn. De Moment wou Männer décidéieren d'Gesondheet vun hire Kanner duerch natierlech Gesetzer ze schützen, sou onnatierlech Moossname ginn onnéideg, onschälleg Kanner gi vu geféierleche Impfungen befreit an d'Impfung wäert an d'Geschicht passéieren.

Experimenter weisen, datt eemol de falsche Mann geruff gouf Existenz, deelweis Diätbeschränkungen kënnen net seng Entwécklung kontrolléieren. Och eng 10-15 Prozent Degeneratioun an de Liewensmëttel ass genuch fir et lieweg ze halen. De verstännege Mann sollt oppassen, deem Monster mat engem eenzege Kär vun Ernärung ze liwweren. Ech hunn d'Gelenker vu menge Féiss komplett vun all Goutkonkretiounen geläscht, awer wann ech zu all Moment d'Chance hunn Fleesch ze iessen, e puer Stonnen méi spéit Hummerschlag informéieren mech datt d'Harnsäure an d'Gelenker vu menge grousse Zéiwen agedrongen ass. Ech hunn dacks dës Experimenter an de fréie Jore vu menge Studien iwwer Raw Natierlech sinn d'Siten, déi vun Harnsäure geläscht ginn, nach ëmmer eidel an d'Weeër, déi dozou féieren, si wäit op. Soubal e Stéck Fleesch an de Kierper agefouert gëtt, gëtt et an Harnsäure ëmgewandelt, déi sech dann séier op seng ernannt Plaz besetzen.

D'Zellen vum falsche Mann zéien sech och net einfach zréck. Si léien am Ambush, hallef dout, awer erwaart. Net méi séier erreecht e Stéck degeneréiert Liewensmëttel si wéi se fänken un erëmbeliewen a multiplizéieren. D'Kontroll vum Kierpergewiicht soll ganz op natierleche Liewensmëttel iwwerginn. Déi Persoun, déi suggeréiert datt zevill Schlankung net gutt fir Är Gesondheet ass, empfeelt Iech effektiv Dosende vu Kilo vu kranke a parasitären Zellen ze ernären an z'ernähren fir d'Plumpness vun Ärem Kierper z'erhalen. Gläichzäiteg mam Doud vum falsche Mann wäert d'natierlech Ernärung, lues awer sécher, d'Gewiicht vum richtege Mann op den normalen Standard erhéijen, dee vun der Natur gefuerdert ass.

Nodeems de Mann, dee fréier säi Kierper mat 40-50 Kilo krank Zellen belaascht hat an net ouni Hëllef vun enger Ënnerstëtzung e Schrëtt eropklamme konnt, elo d'Bierger laafen ouni Hoer ze dréinen, nodeems hien déi nëtzlos Fleeschmassen entlooss huet. Sou eng Persoun sollt sech ni Suergen iwwer säi séiere Gewiichtsverloscht; am Géigendeel, hie soll frou doriwwer sinn. Eng sënnvoll Persoun soll net een eenzegt Kär vu nëtzlos Fleesch op sengem Kierper toleréieren. Kuerz gesot, jidderee soll endlech bewosst sinn, datt hien duerch d'Aféierung vun all Stéck gekachtem Iessen a säi Kierper de falsche Mann, säin onrouege Feind, säin onrouege Bügel ernährt; hien ënnerhält all bekannt an onbekannt Krankheeten; hie mécht de Wee fir säin

An der Meenung vun engem gekachten Iessen muss ee gutt iessen fir eng gutt Gesondheet ze halen. A senger Vue heescht en eidle Mo en hongereg Kierper. Hie weess net, datt de Mann mat voller Mo wierklech e kranke Mann ass. Säi Mo fënnt et schwéier, déi onnatierlech Liewensmëttel an der richteger Zäit ze verdreiwen. De Bauch vum Rawfriesser ass dogéint ëmmer eidel oder op jiddefall esou liicht, datt en do näischt fillt. Hie fillt d'Fülle vu sengem Darm, well dat ass wou d'Iessen, déi hien giess huet, direkt iwwerdroe gëtt. Och iwwerschësseg Iessen läit net laang a sengem Mo; et geet séier an den Darm an, verdaut oder net verdaut, verléisst de Kierper ouni den Organismus de mannste Schued ze verursaachen.

Dofir gi keng Gase jeemools am Bauch vun engem Roh-iesser. Wann eng exzessiv Quantitéit u Liewensmëttel verbraucht gëtt, kënnen Gasen am Darm entsteet, awer si sinn geneigt de Kierper iwwer den normale Wee ze verloossen. De Raw-Iesser gesäit den Ënnerscheed tëscht deenen zwee Ernärungssystemer ëmsou méi kloer wann hien probéiert no e puer Méint Abstinenz e gudden Iessen ze hunn. Et ass dann, datt hie sech freet, wéi hien jeemools esou eng krank a miserabel Existenz konnt zéien an deen ekkleche Liewensstil als normal ugesinn huet.

D'Medizin vum gekachten Iessen ass e Ganzt falsch Wëssenschaft

Wéi mir gesinn hunn, ginn d'Krankheeten duerch d'Ofdreiwung vun den integralen Rohmaterial vun der mënschlecher Fabrik entstanen. Dofir kann d'Gesondheet nëmmen erëmfonnt ginn wann d'Integritéit vun dëse Materialien restauréiert gëtt. Mä wat ass d'Basis vun der ganzer Aktivitéit vun modern medezinesch Wëssenschaft? Wat ass et genee datt Dokteren maachen? Si maachen ëmsoss Versich déi Integritéit ze restauréieren duerch degeneréiert Liewensmëttel, kënschtlech Vitaminen, Salzer, Hormonen an eng Villzuel vu gëftege Koncoctions, a gläichzäiteg ewechhuelen a werfen se ganz Drüsen an Organer, déi irreparabel beschiedegt an onfäheg sinn als eng Resultat vun der Desintegratioun vun den natierleche Rohmaterialien.

All Mënschheet lieft an engem Zoustand vun schrecklecher Ignoranz. An der Meenung vun gekachten Iessen, de Konsum vu gekachten Saachen ass eppes ganz natierlech, während d'Ernärung duerch d'Naturgesetzer en Experiment ass, an e geféierlecht Experiment op deem. A Wierklechkeet hunn d'Männer onbewosst de PERFEKT BALANCE zerstéiert, deen vun der Natur entwéckelt gouf, a fir Dausende vu Joer hunn si SENSELOS EXPERIMENTEN mat Hëllef vu gekachten Iessen, kënschtleche Preparatiounen a gëftege Substanzen gemaach fir en neie Gläichgewiicht ze fannen, hiren eegene Gläichgewiicht. Déi direkt Resultater vun dësen Experimenter sinn déi vill Krankheeten déi haut an der Welt herrschen.

Wann ech d'Leit invitéieren fir Raw Iessen ze adoptéieren, proposéieren ech keen neit Experiment. Am Contraire fuerderen ech hinnen op, DÉI ABSURD EXPERIMENTEN DÉI ËMMER AN ËMMER ZE STOPSEN A Zréck an den NATURELLEN WÉI VUN DER LIEWEN.

Dofir, virausgesat datt hien net vu gesonde Mënscheverstand ass, sollt de Lieser net op anerer waarden fir dat "neien Experiment" auszeféieren an him iwwer d'Resultat z'informéieren. Hie sollt seng geféierlech Experimenter direkt ophalen an op den normale Liewensstil wenden.

D'Finale Produkter vun all deenen Experimenter, de Meeschterstécker vun Mënschefuerschungslaboratoiren, sinn d'Pëllen a Puder, mat deenen d'Wëssenschaftler d'Welt wëllen ernähren, wärend d'Meeschterstécker vum Naturlaboratoire d'Weess, d'Nëss an den Apel sinn. Mir mussen all e Choix tëscht deenen zwee maachen. All gekachten Liewensmëttel si kënschtlech Substanzen

vun hiren natierleche Qualitéiten entzunn. Si hunn esou vill Nährwert wéi déi wäit annoncéiert Vitamin Pëllen a Liewensmëttelextrakter.

Et gi vill Aarte vu Liewewiesen, si hu weder Dokteren, nach Spideeler an Apdikten, awer, mat Ausnam vun deenen, déi ënner der Betreiung vum Mënsch sinn, liewen se ouni Krankheeten ënnerzegoen a komplett hir richteg Liewensdauer entspriechend hir kierperlech. Verfassungen, variéieren vun e puer Deeg bis Honnerte vu Joer. Wéinst der perfekter Struktur vu sengem Kierper soll de Mënsch e méi laang a méi gesond Liewen genéissen wéi all aner Kreatur op dëser Äerd. Och an der Verontreiung vu komplette Roh-Iessen, ginn et Fäll op Rekord vu Männer, déi am Alter vun 150-180 Joer erreechen kënnen, nëmmen duerch Liewenskonditiounen, wou extrem Degeneratioun vu Liewensmëttel vermeit gëtt. Déi ganz Tatsaach, datt déi meescht Leit manner liewen, ass eng kloer Indikatioun datt eppes an hirem Liewensstil falsch ass. Déieren ernähren sech meeschtens op gréng Blieder a Planzentängel. D'Mënschheet huet zur Verfügung déi gesondsten a konzentréiert Nährstoffer vun der héchster Qualitéit, déi duerch d'Blieder an d'Steng, d'Stämm an d'Branchen vun deene Planzen passéiert sinn, an hir Somen an Uebst zesummekomm sinn.

D'Zäit ass komm fir d'Biologen zouginn datt si vum richtege Wee ofwäichen an hir Ermëttlungen a falsche Quartiere maachen. Si mussen och zouginn, datt et net méiglech ass, d'Verloschter an natierlechen Ernärungsbestanddeeler duerch kënschtlech Virbereedungen ze kompenséieren; datt Gëft net d'Kapazitéit hunn d'Degeneratioune vun de verschiddenen Organer ze restauréieren; datt eis Organer an Drüsen onstrennbar Deeler vun eisem Kierper sinn an dofir däerfen net vermësst oder ewechgeholl ginn. Haut weisen ech hinnen eng ganz einfach an einfach Method fir de mënschleche Kierper vun all Krankheeten effektiv a schlussendlech ze entlaaschten. ET ASS D'ZERSTRUKTIOUN VUN DEN KRANK AN NËTZELOS ZELLEN VUM Kierper, VUN DER OFFER AN UNNATURLEISCHEN Iesswueren ofschneiden, AN HÄR ERSETZUNG VUN GESOND A SPECIALISÉIERT ZELLEN, PRODUZERT VUN NATURELLEN Nährstoffer.

Fir voll vun der Validitéit vu menge Argumenter iwwerzeegt ze sinn, brauche se just e puer Méint Aarbecht.

Wat soll d'Zil vun Dokteren a Biologen sinn, wann net d'Befreiung vun der Mënschheet vu Krankheet? Raw Iessen ass de Wee fir dat Zil z'erreechen.

Si mussen direkt erklären, ob si tatsächlech wëllen a gesinn Welt fräi vu Krankheet. Wa se beweise kënnen, datt hir eege Berechnunge méi genee sinn wéi d'Berechnunge vun der Natur, an datt d'Roh-Iessen op der ganzer Welt u Krankheeten erliewen amplaz hir Gesondheet ze erhuelen, ginn ech direkt aus der Arena a Gesellschaft mat menge Bicher zréckzéien an dann halt mäi Fridden. Soss kënne si sécher d'Mënschheet net forcéieren, Krankheeten opzehalen, just fir d'Dieren vun de Spideeler an Apdikten op ze halen.

Si musse sech mam Gedanke versöhnen, datt vun elo un den Virbereedung vun gekachten Liewensmëttel an hir Empfehlungen wäert als Verbrieche géint d'Mënschheet als Ganzt ugesi ginn, an "Behandlungen" duerch Gëft als Zauberer vum gekachten Iessen Alter. Schlau an human Dokteren géifen déi Empfehlungen direkt ophalen an d'Leit invitéieren sech der Naturverordnung z'ënnerwerfen. D'Hänn vum Dokter, deen e Gewëssensfonk am Häerz hannerlooss huet, sollten zidderen wann se d'Nimm vu gëftege Substanzen a kënschtleche Vitaminnen opschreiwen, a seng Lëpse sollen zidderen wann se d'Nimm vu gekachte Liewensmëttel aussoen. Hir Operatiounen sinn entsprécht dem Doudesstrof op onschëlleg Leit. Loosst dat och vun all Elteren realiséiert ginn.

Vläicht e puer vu menge Lieser hu mäi Schreiwen net gär. An hir Meenung, meng Aussoe solle léiwer méi wëssenschaftlech sinn (geschmiert mat enger laténgescher Terminologie, déi fir déi meescht Leit onverständlech ass), méi conciliatoresch (compliant), méi sérieux (hypokritesch), méi kompromittéierend (scrupulous), méi héiflech (léien) a méi taktvoll (defaitistesch).). Awer ech léiwer entscheedend, oprecht a fett ze sinn. An esou wäert ech sinn, och wann ech déi ganz Welt géint mech fannen. Ech sinn zouversiichtlech datt ech vun alle verstännege Leit ënnerstëtzt ginn a vun zukünfteg Generatiounen berechtegt ginn.

Wann ech d'Empfehlung vun Poulet Zopp betruecht, de Eegiel vun d'Ee, frittéiert Liewer oder stewed Uebst zu Invaliden, a besonnesch fir kleng Kanner, e kriminellen Akt, Ech maachen net eng slanderous Uklo. Och net

sënnen ech géint d'Wourecht, wann ech all déi medizinesch Operatiounen als Zauberer betruechten, an deenen amplaz d'Bluttgefässer vum Patient ze botzen, deen op der Schwell vum Doud steet, duerch d'Hëllef vun der natierlecher Ernärung, d'Muskele vu sengem Häerz ze stäerken an ze verginn. him en neie Leasing vu laanger Liewen, si vergréisseren seng Gefässer duerch gëfteg Irritanten, stimuléieren d'Funktioune vum Häerz duerch "d'Wimperen vun der Peitsche", reduzéieren d'Quantitéit vum Blutt duerch Bluttléisen oder degeneréieren a verdünnen se mat kënschtleche Mëttelen. De Bircher-Benner an och nach vill aner gewëssenhaft Wëssenschaftler hunn esou Operatiounen als Zauberer, Bedruch a Buffong ugesinn.

Sécher sinn ech net schëlleg vun immodesty wann, vertrauen op meng perséinlech, extrem limitéiert Moyenen, ech maachen ustrengend Ermëttlungen an dann, op Basis vu mengen Entdeckungen, erklären ech datt Zytologen un Wahnsinn schëlleg sinn, wa se fir d'éischt Dausende vun Nährstoffbestanddeeler an natierleche Liewensmëttel verbrennen an d'Zellen extremer Degeneratioun ënnerwerfen, an dann verschwenden. Millioune vun ëffentleche Sue vergeblech Versuche fir an déi Zellen ALL HÄR VERLUERER MECHANISMEN A FUNKTIOUNEN zréckzekommen duerch d'Entdeckung vun engem EENZEL KUNSTMATCHEN SUBSTANCE.

Loosst eis als Beispill den Dokter un deem seng Betreiung ech meng zwee adorable Kanner engagéiert hunn. Virun allem, ënner dem Virwand fir hir Verdauung ze hëllefen an hir Kraaft z'erhalen, huet hien hinnen réi Uebst verbueden an amplaz Kompott an "nährlech Iessen" recommandéiert. Méi spéit iwwer d'Auto-Intoxikatiounen an d'Auto-Infektiounen, déi aus dëse Empfehlungen als Malaria entstinn, huet hien erschreckend Dosen Quinin verschriwwen an, nach méi spéit, duerch eng Onmass Untersuchungen an Experimenter, déi strengst "Diäten" an enorm Quantitéite vu verschiddenen Drogen an modern Antibiotike huet hien de Kanner hir lescht Energiereserven entzunn. Esou en Dokter war sécherlech schëlleg un der MÉI ABOMINABLE KRIMIUM, obwuel hien alles ongewollt gemaach huet. Elo, fir datt hien déi selwecht Beleidegung géint aner Kanner net widderhuelen kann, musse mir him seng Schold heem bréngen an him mierken datt hien un dat grausamste Verbriechen schëlleg ass. Wann d'Drogen déi

meng Kanner geholl an 14 Joer goufen direkt benotzt, eng ganz Arméi wier komplett annihilated ginn.

D'Positioun ass haut méi oder manner d'selwecht. An dësem Alter vun wëssenschaftleche Fortschrëtter, ech gesinn nach ëmmer vill bleech, schwaach Kanner, deenen hir Mammen all Zort vun Encouragement a Bedrohung zréckgräifen fir se ze zwéngen Rais, Fleesch, Eeër, Brout, Hunneg, Botter a Pâtisserie ze iessen, a gläichzäiteg si se strikt verbueden Gurken an Bananen fir "onverdaubar ze sinn", Kiischten an Drauwe fir "Diarrho ze verursaachen", a Maulbeeren a Melonen fir "Fieber ze ginn". Wéi kann ech mat Gläichgültegkeet dësen erschrecklechen Zoustand toleréieren?

Jidderee weess wéi komplex d'Struktur vum mënschlechen Organismus ass.
E Kär vu Mais huet genau déiselwecht komplex Struktur.
Wa mir et sprëtzen, gëtt et en aktiven an bloe Kierper, dee lieft an otemt wéi e Mënsch, ausser datt et net kann schwätzen a goen.
D'Dausende vu Substanzen, déi onverzichtbar sinn fir de regelméissege Fonctionnement vun all de groussen a klengen Komponenten vun eisem Kierper, ginn an hir erfuerderlech Quantitéiten an duerch déi präzis Berechnunge gesammelt. Wa mir de liewegen Weess a Brout ëmwandelen, zerstéieren mir all d'Substanzen an deem seng Äsche retten: déi doudege Stärke an Zocker. Stellt Iech vir datt dës Äschen eng richteg Ernärung sinn, déi gutt bedeitend Mamm gëtt hinnen hirem Kand, awer si fäert him de liewegen Weess ze ginn.

Ähnlech sinn all d'gekachte Liewensmëttel op der Welt, déi kuerzsiichteg Leit als gutt Ernärung betraff sinn, näischt anescht wéi motley Koupe vu Gerochlechen an héichgewiermten Äsche. D'Vitaminnen a Lamellen, déi Biologen an hinnen entdeckt hunn, sinn onnatierlech, liewenslos Substanzen.

Soubal déi lieweg Geméiszell gekacht ass, hält se op d'Ernährung; et kënnt aus sengem natierlechen Zoustand a gëtt an eppes kënschtleches. Wann eng Mamm hirem klenge Puppelchen säin éischt Brout, gedréchent Mëllech oder soss eppes gekacht gëtt, fänkt si un déi kënschtlech Substanzen ze benotzen fir déi rücksichtslos an onmënschlech Experimenter mat hirem Kand ze maachen.

De Grondfehler vun der medezinescher Wëssenschaft läit a senger bedauerlecher Kuerzsiichtegkeet. Och esou en eminente Zytolog wéi Cowdry denkt

lieweg a perfekt Liewensmëttel wéi Weess, Somen an Uebst fir "zimmlech eenheetlech an einfach Diäten vu lokaler Hierkonft" ze sinn. Am Géigesaz, betruecht hien déi faarweg Koup Äsche, déi vu Männer verbraucht ginn, als "eng grouss Varietéit vu Liewensmëttel, déi aus ville Quartiere vun der Welt gesammelt sinn" (op. cit. S. 220), an erwaart datt en Aristoteles kënnt an him weisen reellen Ënnerscheed tëscht deenen zwee.

Wärend den haitegen System vun der Therapeutik staark erausfuerderen, maachen ech net Haass géint iergendeen droen. Ech hunn nëmmen en déiwe Gefill vu Schued fir all Männer a Fraen ouni Ausnam, well se déi Verbrieche géint hir eege Persoun, géint hir Relatiounen a géint d'Mënschheet onbewosst an ouni Reflexioun gemaach hunn. Awer déi, déi an hire Feeler bleiwen nodeems se dës Zeilen gelies hunn, wäerte vun all intelligente Mënsch veruerteelt ginn.

D'Zäit ass komm, wou d'Biologen ee vun de wielen mussen zwee Weeër si fir si op. Entweder si mussen d'Onfehlbarkeet Wäisheet vun der Natur akzeptéieren an d'Mënschheet vun all senge Leed op eemol befreien oder, d'Gesetzer vun der Natur ignoréieren an nëmmen op hiert eegent Uerteel vertrauen, si musse wäiss Brout als iwwerliewt wéi de liewege Weess betruechten, déi kënschtlech als sinn. léiwer op déi natierlech, a bestoe bei hire schiedlechen Experimenter wéi virdrun. Wat wäert dann d'Resultat sinn? Loosst eis unhuelen, datt den aktuellen Zoustand nach e puer Generatioune weidergeet, an där Zäit d'Quantitéit un Drogen sech tatsächlech verduebelt huet; d'Zuel vun de kënschtleche Vitaminnen ass véiermol geklommen, all Haus gouf an e Spidol ëmgewandelt an all Individuum gouf Dokter. Wat solle mir vun all deem gewannen, wann d'Dokteren selwer méi dacks un Krankheeten erakommen wéi all aner Klass vu Leit an allgemeng virun all deenen aneren stierwen?

Déi ganz Verantwortung fir d'Welt ze misguidéieren läit op der féierende Spezialisten: d'Fuerschungsbiologen an d'Proffen vun der Medizin. Gewéinlech Dokteren sinn net ze blaméieren, well se just ëmsetzen wat se vun hiren Enseignanten geléiert kruten. Keen Ingenieur gëtt jeemools mam Ënnerhalt vun enger Fabréck uvertraut, ier hien all d'Detailer vu senger Operatioun vertraut huet. Sécher ass et net méiglech e Grupp vu Leit mat e puer elementar Schrott ze fëllen

Wëssen, fantastesch Viraussetzungen, hypothetesch Viraussetzungen a widdersprëchlech Theorien, a ginn hinnen dann déi komplett Fräiheet fir mat Dausende vu Gëfte, tortureierenden Instrumenter a kaprizesch Uerderen mat dem Liewen vun hire Matmënschen ze spillen, an dat alles ouni lass oder Hindernisser. Loosst eis e Moment unhuelen datt all medizinesch Bicher an Enzyklopedie op der Welt richteg sinn. Dann; fir se z'erënneren, brauch en Dokter eng Dose Liewen, an och da wier hien net fäeg en dausendsten Deel vun den onzuelbare Prozesser am mënschlechen Organismus ze verstoen.

Wann e Patient mat enger chronescher Krankheet honnert Doktere géif konsultéieren, kritt hien honnert verschidde Rezepter a Recommandatiounen. Fir Dokteren maachen nëmmen Experimenter an déi schëllegst Experimenter op dat. Als Déi, déi elo dës manifeste Wourechten dout maachen, kënnen net muer d'Verantwortung vun de Schëlleren rëselen. Wann d'Kanner vun haut an der Zäit opwuessen a sech a schlechter Gesondheet a vu Sucht befannen, ruffen se all d'Biologen, d'Cheffen vun der Welt an hir eegen Elteren op d'Rechnung a wäerte verlaangen ze wëssen wat fir Schrëtt se gemaach hunn wann se liesen dës Warnungen. Huet se nach geduecht datt hir Wäisheet méi grouss ass wéi d'Natur?

Wann se dat net mengen, mussen se direkt d'Zerstéierung vun natierleche Liewensmëttel stoppen. Dëst ass de festen Kommando vun der Natur, déi kee Kompromëss zouginn. Et ass d'Gesetz vun de ganzen Universum.

Awer haut lieft d'Mënschheet ënner dem komplette Wäitschoss vun Däiwel, déi dës Äerd an eng Häll transforméiert hunn. Déi Däiwel, déi d'Maske vu schéine Dammëlen ugedoen hunn, hu sech op den Iessdëscher an an de Platen vum Mënsch gesat; si hu sech op sengem Gesiicht an um Kinn, op sengen Äerm an op seng Been, um Hals an op seng Schëlleren, a vun hire Bléckplazen laachen si onbestänneg ëm seng Sënner. Si sinn a säi Kierper agedrongen an hu sech a sengem Häerz a Séil agespaart.

Den "ziviliséierte" Mann vun haut lächerlech d'Gëtzendéngscht vu vergaangenen Zäitalter, awer hie mierkt net datt hien e vill méi schlëmme Gëtzebedierfter ass wéi d'Idolater vun der Vergaangenheet. Fréier hunn d'Männer Biller vu verschiddenen Déieren opgestallt an hunn se bewonnert; haut schluechten se déi Déieren a veréieren hir verrotten Kadaver.

De "ziviliséierte" Mann vun haut kann sech d'Wildheet net virstellen, an där d'ganz Welt lieft am Moment. Déi "delikat" an "zaarteg" Dame, déi eigentlech bei der Vue vun e puer Tropfen Blutt op d'Gesiicht vun engem Kand schwächt, leet roueg d'bluddeg Häerz, d'Liewer oder d'Brust vun engem Lämmchen op den Dësch a schneit et a Stécker an all Gläichgëltegkeet, ouni fir ee Moment ze reflektéieren, datt nëmmen eng Stonn virun der aarmséileg Kreatur voller Liewen a Vitalitéit war. Huet si vun hirer Kandheet d'Schluecht vun engem Puppelche mat deem vun engem Poulet oder engem Lämmche gesinn, da géif si d'Messer mat der selwechter Gläichgültegkeet ophuelen an ouni Suergen, zesumme mam Häerz vum Lämmchen, géif si opschneiden d'Häerz vun deem Puppelchen, Cook an iessen. Deen eenzegen Ënnerscheed läit an der Tatsaach, datt hir Ae sech un deem engen, awer net un deem aneren gewinnt hunn, oder soss wier si net iwwerrascht gewiescht iwwer déi bluddeg Vue vu mënschleche Kierper, déi an de Metzler, nieft de Kadavere vu Kéi hänken. a Schof.

D'Mënschheet am Moment ass wäit ewech vun Zivilisatioun

Soulaang wéi d'Mënsche bestoe fir gekachten Iessen ze konsuméieren, kann et weder e richtege Bléien nach dauerhafte Fridden op der Äerd sinn. Et ass gekacht Iessen dat all d'Kricher a Massaker op der Welt breet.

Et ass gekachten Iessen, dat béise Leader a geféierlech Diktatore wéi Hitler, Lenin, Stalin an asw oder esou brutal Krimineller wéi Abdul Hamid an Talaat an hir Unhänger gebuer hunn, déi eng Halschent vun der friddlecher Bevëlkerung vun Armenien massakréiert an déi aner gefuer hunn. hallef aus hirer aler Heemecht, wou se zënter Dausende vu Jore gelieft hunn, hir Bauereinstrumenter, hir Haiser an hir

Gäert, hir Bierger an hir Däller, an dann ongenéiert virun d'Ae vun der ganzer "ziviliséierter" Welt paradéieren mat komplett impunity.

Trotz der kontinuéierlecher Erhéijung vun der Produktioun vu Mais gëtt et nach ëmmer e grousse Mangel u Cerealien op der ganzer Welt.

Et ginn dräi Grënn fir dëse komeschen Paradox: Éischtens, andeems mir ganzt Miel Brout iwwerall a wäiss Brout ëmgewandelt hunn, entzue mir et seng lescht Iwwerreschter vum Ernärungswäert. Dann, duerch d'Hëllef vun der kënschtlecher Düngung, erhéijen mir d'Quantitéit vum Produkt op Käschte vun hirer Qualitéit. Schlussendlech ass de falsche Mann sou séier gewuess datt d'Erhéijung vun der Liewensmëttelproduktioun ganz net fäeg war mat der Nofro ze halen.

An déi meescht vun de Croplands gi benotzt fir d'Béischten vun der Fleesch- a Mëllechindustrie ze fidderen.

Op den éischte Bléck kënnen d'Männer et schwiereg sinn déi enorm Virdeeler ze bilden, déi d'Mënschheet aus Raw Iessen erliewt.

Bal direkt wäert all Krankheet fir ëmmer ewechgehäit ginn, an all Zousatz a Verbriechen wäert aus dem Gesiicht vun der Äerd verschwannen.

Zur selwechter Zäit wäert d'Liewenserwaardung zwee oder dräimol eropgoen an et wäert e wirtschaftleche Fortschrëtt vun esou enger Gréisst sinn, datt et fir Honnerte vu Joer net am Mënsch erreechbar ass, wann den aktuellen Zoustand weiderfuere wäert.

Dës Behaaptunge si Fakten an net Fiktioun, a wat méi ass, all déi Virdeeler kënnen op eng ganz einfach Manéier erfaasst ginn. Alles wat mir maache mussen ass déi elementarste Gesetzer vun der Natur ze respektéieren an d'Zerstéierung vun der lieweger an integraler Weess ze verhënneren. Wann een d'mental Perspektivitéit hätt, den Ënnerscheed tëscht dem liewegen, aktive Weess an dem verbrannte Brout z'erkennen an z'erkennen, kann een einfach den Ënnerscheed tëscht dem Organismus vun engem Roh-Iesser an deem vun engem gekachten-iesser.

Loosst eis elo d'Haltung kucken, déi vun den haitegen Herrscher vun der Welt an aner verantwortlech Autoritéite géint dës vital Problemer. D'Bréiwer, déi vun hinne kruten, weisen, datt si mäin éischte Buch mat Interessi gelies hunn an datt si sech allgemeng Sympathie mat mengen Usiichten fannen. Ech hunn aus kengem Quartier eng eenzeg discordant Stëmm héieren. Mä dëst ass net genuch. Mäi Buch ass keen interessanten Roman fir eng Kéier ze liesen an op d'Säit ze setzen. Et ass e Volume an deem déi wichtegst an dréngendst Problemer vun eiser Welt diskutéiert ginn. Et sollt ëmmer erëm iwwerpréift ginn, an all Saz dovun sollt suergfälteg gewien a fir Stonnen iwwerluecht ginn.

Et wier e Feeler, wann déi Herrscher vun der Welt d'Rou-Iessen als just nach eng Routine Fro behandelen an, wéi all hir aner politesch a wirtschaftlech Problemer, se "Experten" fir weider Studie an Iwwerleeung ofginn. Zënter Dausende vu Joer goufen et vill Experimenter a Studien, awer si hunn all miserabel gescheitert. Haut ass et déi direkt Pflicht vun den Autoritéiten, d'Leit ze dirigéieren, DÉI ZERSTRUKTIV EXPERIMENTEN EN EIN TE MAKEN AN ZE ZÉIEREN OP HÄR NORMELLE LIEWENWËS. Haut ass all sënnvoll Persoun en Expert fir den Ënnerscheed tëscht dem natierlechen an onnatierlechen, der lieweger Ernärung an der liewensloser Iessen mat hire kënschtlechen, debaséierten Materialien ze bestëmmen.

Déi Persoun déi iwwer Millioune Leit regéiert, kann net ganz einfach iwwer eng eenzeg Persoun regéieren, seng eege Persoun.

Et kënnen nëmmen zwee Grënn sinn fir d'Prinzipien vum Raw-Iessen ze refuséieren: de Wonsch vum gesonde Mënscheverstand an d'Feele vu Wëllenskraaft. Et kann keen drëtte Grond ginn. All aner "Grënn" si just Virwand, déi fortgeschratt ginn fir déi zwee Mängel ze decken. Selbstrespektéierend Leit op verantwortungsvolle Positiounen däerfen keen den Androck ginn, datt et hinnen un Courage a moralesch Richtegkeet feelt.

Déi, déi fir zwee oder dräi Méint komplett Roh-Iessen praktizéiert hunn, géifen ni zoustëmmen, zréck an hiren anormale fréiere Liewensstil zréckzekommen, och wa se op de Fouss vum Steen gefouert ginn. De Mann, dee sech ëm seng Persoun këmmert an d'Gesondheet an d'Wuelbefannen vu senger schätzt

Kanner maachen dat "Experiment" vun zwee oder dräi Méint ouni Moment ze zécken. Déi Cheffen, déi un d'Gléck an d'Wuelbefanne vun hire Leit interesséiert sinn (wann et gëtt) musse mat hiren eegene perséinleche Beispiller de Wee fir de Wuelstand vun der ganzer Mënschheet opmaachen. Dëst wäert hiren nëtzlechsten a verdéngste Service fir d'Mënschheet sinn.

Et ass net iwwerdreiwen ze soen, datt gekachten Iessen, onnatierlech sinn an kënschtlech Substanzen, suerge keng Ernärung fir eis spezialiséiert Zellen. Ausserdeem sinn d'Käschten an d'Schwieregkeeten, déi ënnerholl gi fir se ze liwweren, net nëmmen verschwendend Vergëftungen, awer si sinn d'Moyene fir déi komplett Zerstéierung vun den Organer vum Mënsch an och vum Mënsch selwer. D'Erfahrung, déi an den éischte Méint vum Raw Iessen gewonnen gouf, wäert jidderengem d'Wourecht vun dësen Aussoen kloer weisen. Et ass derwäert fir eng Zäit iwwer dës Fro nozedenken.

An de leschte Joren huet eng bedeitend Quantitéit un Informatioun aus allen Ecker vun der Äerd op den Erfolleger, déi duerch Raw-Iessen erreecht goufen. Dës Informatioun weist datt et Dausende vun iwwerzeegte Raw-Iesser sinn, déi iwwer d'Welt verspreet sinn, vill vun deene vun eeschte Krankheeten geheelt goufen an elo déi glécklechst Liewen féieren. Dës Leit si weder Experten nach Wëssenschaftler; si sinn nëmmen gebilt a kultivéiert Männer, déi d'Prinzipien vum Raw-Iessen duerch hiren eegenen Asiicht an Uerteel kënnen begräifen, an de Courage haten déi néideg Entscheedung ze treffen.

Leider huet d'Verbreedung vu menge Verëffentlechungen eng Rei eeschte Schwieregkeeten begéint. Natierlech ass et iwwer d'Kraaft vun engem eenzegen Individuum Millioune vu gratis Bicher iwwer d'Welt ze verdeelen. Ech hunn Uwendungen un e puer Verëffentlechen an England an Amerika gemaach, a si invitéiert meng éischt englesch Buch an hire Länner nei ze publizéieren. Si hunn all zouginn datt d'Buch interessant an nëtzlech war, awer hunn hir bedauert ausgedréckt datt et net am Kader vun hire Publikatiounen gefall ass. Dëst war ganz verständlech, well hir Verëffentlechung d'Enn vun all hiren anere "Diätetesch" Bicher signaliséiert hätt, well keen, deen d'Prinzipien vum Raw Iessen kennt, géif

hunn déi geringsten Opmierksamkeet op si bezuelt. D'Leit vun haut kënnen net iwwer hir eegen abjekt Interesse gesinn.

Ech appelléieren hei un all Gesellschaften, philanthropesch Organisatiounen, frëndlech Wuelbefannen an ëffentlech-spiritéiert Humanitären op der ganzer Welt fir hir léif Hëllef. Loosst si mir all déi Hëllef ginn, déi se kënne bei der Verbreedung vu menge Publikatiounen. Si kënnen zwanzeg, fofzeg oder honnert Exemplare vu menge Bicher bestellen an se no hirem eegenen Wonsch verdeelen, entweder andeems se se verkafen oder andeems se se gratis ofginn. All Buch kann d'Liewe retten, d'Leit vun enger schlëmmer Krankheet heelen oder d'Perspektive vun enger glécklecher Zukunft fir Kanner opmaachen. Am Moment gëtt et keng Aktivitéit vu méi grousser humanitärer Wäert wéi dat.

Wann ech virun 15 Joer de Virdeel vun esou engem Buch gehat hätt, haut meng zwee léif Kanner wären lieweg. Op där anerer Säit, wann mäi Geescht virun ongeféier 10 Joer net opgekläert wier, da sollt ech selwer elo net liewen.
All d'Leit vun der Welt sinn am selwechten Zoustand an dësem Moment a si brauchen eis Hëllef. Et ass noutwendeg fir se sou séier wéi méiglech mat de richtege Prinzipien vun der Ernährung ze kennen.

Haut gesinn ech mat eegenen Aen, wéi bestëmmte Kierper enorm Zomme Sue verbréngen, fir raffinéiert Miel, Zocker, getrocknet Mëllech a Konservenfleesch un déi Aarm ze verdeelen. Andeems se sou onnatierlech an extrem degeneréiert Liewensmëttel u Leit verdeelen, maachen se onbewosst eng schlëmmst Sënn a verletzen d'Gesetzer vun der Natur. Si géifen dee frommsten Akt maachen, wa se d'Ae vun deenen Ongléckleche Leit opmaachen an hinne léiere wéi een raw-vegan ass.

Fir all Liewensmëttel Sucht, schwaarz ass wäiss a wäiss ass schwaarz. Et war eng Zäit wou et fréier geduecht gouf datt d'Äerd stationär war, während d'Sonn an d'Stäre ronderëm si goungen. Wann iergendeen e contraire Glawen ausgedréckt huet, gouf hie vu kuerzsiichtege Leit fir e Verréckten geholl, well fir hiren eegenen Ae war d'Äerd fest op hirer Plaz fixéiert, während d'Sonn sech iwwer den Himmel beweegt.

Genau déiselwecht Mentalitéit herrscht haut. De Mann fillt anscheinend op sengem eegene Kierper datt d'Gurken him "schueden", wärend dat duebel gekachtent wäiss Brout a poléierte Räis, liicht verdaut, d'Funktioune vum Magen "reguléieren". Mä hien mierkt net, datt, an Tatsaach, ass et de Gebrauch vun deene ganz Brout a Rais, datt déi richteg Ursaach vun der Schwäch vun sengem Mo ass; eigentlech Gurke ass d'Liewensmëttel, déi him op laang Siicht heelen.

Haut ass d'ganz Mënschheet iwwerzeegt datt soubal eng Persoun e puer Platen vun "nährstoffaarme" Liewensmëttel wann hien hongereg ass, entsprécht hien déi regelméisseg Ufuerderunge vu sengem Organismus. Awer d'Leit sinn net bewosst datt déi normal Zelle vun där Persoun net e Kär vun der Ernärung vun deenen doudege a kënschtleche Substanzen huelen, an datt se, trotz der Fülle vum Magen, zimlech hongereg bleiwen.

Haut ass d'ganz Mënschheet iwwerzeegt datt fir e gesond Liewen ze féieren muss ee vun de verschiddene wëssenschaftleche Berechnunge vun den Nährwerte vu Proteinen, Vitaminnen a Mineralstoffer guidéiert ginn, déi an de Fuerschungslaboratoiren kritt goufen. Si gesinn net datt déi meescht Berechnungen tatsächlech komplett falsch a schiedlech Representatioune vum richtege Bild s

Haut, wann een krank gëtt, ass hien iwwerzeegt, datt hien alles huet ze maachen fir sech selwer ze heelen ass e bestëmmte Gëft ze fannen deen en Medikament genannt gëtt. Dofir fänkt hien direkt no deem Wonnerwierkende Stoff ze sichen. Awer hie weess net datt d'Drogentherapie d'Zauberheet vun dësem gekachten giess Alter ass an datt kee Gëft jeemools eng nëtzlech Funktioun kann ausféieren. Och weess hien net, datt all Krankheeten nëmmen aus zwou Ursaachen sinn: d'kontinuéierlech Honger vun den normalen Zellen wéinst Mangel un natierlechen Nährstoffer, an déi pernicious Effekter vun onnatierlechen, gekachte Liewensmëttel an aner gëfteg Substanzen; et gëtt keng drëtt Ursaach. Et gëtt also nëmmen ee verstännege Wee fir eis eemol fir all vun alle Krankheeten ze befreien. Mir mussen eis total vun onnatierleche Liewensmëttel an Drogen enthalen, an d'Bedierfnesser vun eisen Zellen alleng duerch natierlech Ernärung (Roh Veganismus) zefridden stellen.

Drogen, déi allgemeng als Mëttel ugesi ginn fir Krankheeten ze heelen, sinn a Wierklechkeet selwer d'Ursaache vu Krankheeten. Am allgemengen ass et

ass e schrecklechen an tragesche Feeler fir no kurativen Eegeschaften an enger synthetescher Substanz oder an enger individueller Ernährung ze sichen. Awer et ass dëse Feeler dee vun der Mënschheet zënter Jorhonnerte gemaach gouf. Et gëtt keng kurativ Substanzen op dëser Welt; et existéieren nëmmen déi speziell Faktoren, déi Krankheeten verursaachen, duerch d'Ewechhuele vun deenen all Krankheeten automatesch geläscht ginn. Dës Faktore si gekachten Iessen an d'Gëfter déi falsch genannt Medikamenter sinn.

De Mann vun haut ass ganz houfreg op seng Zivilisatioun, awer hien ass wäit net wierklech zivilisséiert. Real Zivilisatioun soll net duerch technesch Fortschrëtter gemooss ginn, mee EM ENNOBLEMENT VUN DE MËNSCH AN SÉL VUN DEN INDIVIDUELL, D'Eruewerung vu VICES AN Ofhängegkeeten, AN DER EMANZIPATIOUN VUM MËNSCHEN INTELLECT VUN SUPERTITIONS. Fir säin anormale Wonsch no Iessen ze befriddegen, verbrennt de Mann vun haut 80 Prozent vu rengem, natierleche Liewensmëttel um Feier a bréngt seng eegen Zerstéierung duerch Krankheeten kënschtlech erstallt. Fir hir perséinlech Egoismus a Stolz zefridden ze stellen, säen d'Herrscher vun den Natiounen d'Somen vum Haass a Feindlechkeet ënner de Vëlker vun der Welt a massakréieren géigesäiteg.

Och d'Vertrieder vun der Wëssenschaft, déi all Gefiller vu Barmhäerzegkeet a Mënschheet entloossen, ausnotzen skrupellos den hellege Numm vun der Wëssenschaft fir hir eege niggardly Interessen ze féieren an domat plënneren se d'Leit op déi rücksichtslos Manéier.

Ee vun de markantste Beweiser vun der Ignoranz an der Réckstand vum "zivilisséierte" Mann vun haut ass seng Approche zu der Fro vum Kriibs. Zënter Joerzéngte sicht hien no der Ursaach an der Behandlung vun esou enger schlëmmer Katastroph a bestëmmte spezifesche chemesche Substanzen, an hie setzt ëmmer nach dës sënnlos Sich weider.

An deem Zesummenhang hunn ech viru véier Joer villen Autoritéite vun der Welt meng irreflegabel Beweiser virgestallt. Ech presentéieren déi Beweiser haut nach eng Kéier, an enger méi detailléierter a verstäerkter Form, illustréiert vu ville konkrete Beispiller. Firwat stinn déi verschidde Gesondheetsministèren an aner verantwortlech Autoritéiten esou ofgeleent an indifferent? Firwat féieren d'Leit déi schrecklech Zerstéierung vun natierleche Liewensmëttel weider? Firwat maachen se

halen weider hir Bicher, Zeitungen an Zäitschrëften mat widdersprëchlechen a schiedlechen Empfehlungen vu falschen Vitaminnen a spezifesche Diäten ze fëllen? Wou ass d'Gewëssen an d'Wuelbefannen vum Mënsch? Wou ass déi sougenannt Zivilisatioun?

Loosst déi, déi kontinuéierlech iwwer Zivilisatioun diskutéieren, dat beweisen si selwer sinn ziviliséiert genuch fir déi elementarste Gesetzer vun der Natur ze begräifen an ze verstoen wat et bedeit fir d'Mënschheet vun alle Krankheeten ze befreien, d'Erwaardung vum Liewen ze verduebelen, de Liewensstandard ze verdräifelen oder ze vervierfëllen.

An dësem Zesummenhang, en ongléckleche Beispill vun der flagranter Mëssbrauch vun de Rechter vun aneren koum virun zwee Joer aus wäitem Los Angeles. Nodeems ech mäin éischten englesche Buch gelies hunn, adoptéiert eng Dame a Kalifornien, d'Madame H. Bulbeck, eng komplett Roh-Ernährung. Ugezunn vum humanitären Aspekt vun der Iddi, bestellt si 30 Exemplare vum Buch an decidéiert de gudde Message ënner hire Frënn a Relatiounen ze verbreeden. An der Zwëschenzäit, nodeems se geléiert huet datt eng Persoun mam Numm John Martin Reinecke Artikelen iwwer déi "nëtzlech" Eegeschafte vu roude Liewensmëttel am "Let's Live" Magazin zu Los Angeles schreift, adresséiert si him e Bréif a gëtt him e Kont vun hirer Behandlungsmethod. an déi spéider Erhuelung vun hirem an hirem Mann vun all Krankheet déi se haten.

Nodeems ech meng Bicher gelies hunn, hu vill Patienten op der ganzer Welt Roh-Iessen ugeholl an als Resultat si si vun enger ganzer Rei vu schwéiere Krankheeten geheelt ginn, rangéiert vun einfache Kappwéi a Bauchstéierunge bis Herz-Kreislauf-Krankheeten a Kriibs. Patienten, déi jorelaang kee Virdeel vun Berodung vun den héchstqualifizéierten "Spezialisten" erlieft hunn, a vill vun deenen als hoffnungslos Fäll aus de Spideeler entlooss goufen, hunn an e puer Méint hir Gesondheet erëmgewonnen a kënnen elo genéisst all Segen vun engem aktive Liewen.

Déi Persoun, déi gekachten Iessen an aner gëfteg Substanzen opléisst, ass immun géint all Krankheeten a kann sech zouversiichtlech op e gréngt Alter vu Gesondheet a Kraaft freeën, fräi vum konstante Fluch vu Krankheeten. Am nächsten Deel vun dësem Buch fënnt de Lieser eng

Auswiel vun de ville Bréiwer, déi ech all Dag vu fréiere Patienten kréien, déi Angscht hunn anerer ze hëllefen andeems se hir Erfarungen erzielen. An deem Sënn huet d'Madame Bulbeck decidéiert, dem Här Reinecke ze schreiwen.

Deen Här ignoréiert mäi Recht op mengem eegene Buch, kopéiert Wuert aus fir Wuert all ee vun de sechs Maxime, déi um Cover vu mengem Buch ginn! setzt se an de Februar an Abrëll 1965 Ausgabe vum "Let's Live" an Magazin als Deel vun engem Artikel mam Titel "Adventures in Raw Foods", da bitt hien zousätzlech Informatioune fir de Präis vu $5 ze verkafen. Mee wat virwëtzegst vun allem ass, ass d'Tatsaach, datt d'Redaktioun vun der Zäitschrëft an enger Aféierungsnotiz confirméiert, datt dësen Inhalt dem Schrëftsteller vum Artikel gehéiert! D'Leit sollen net sou eng Publikatioun wéi de "Let's Live" liesen Magazin, deen iwwer Reklammen vu kënschtleche Vitaminnen a "Diätetesch" Preparatiounen iwwerlieft.

Elo fir méi wéi engem Joerzéngt hunn ech de soziale Liewen verlooss an hunn mech all Genoss entzunn. Ech war extrem spuersam am Bezuch op d'Bedierfnesser vu menger Famill a mir selwer, awer ech hu kee Moment gezéckt fir all meng Erspuernisser fir Studien ze maachen a Bicher ze veréffentlechen, 10.000 Exemplare vun deenen ech scho gratis un wëssenschaftlech Organisatiounen verdeelt hunn an Individuen an allen Ecker vun der Äerd. Ech hunn dës Opfer gemaach, fir der ganzer Welt de richtege Wee zu engem glécklecht an natierlecht Liewen ze weisen, an ech hunn déi ganzen Zäit mat Häerz a Séil protestéiert géint esou Rotschléi fir Geld ze verkafen.

Awer haut den Här JM Reinecke, e lukrativ Notzung vu menge Iddien a menge Maximen, fuerdert eng Frais vu $5 Dollar fir de Leit ze weisen wéi se iessen natierlech Liewensmëttel! Dëst ass tatsächlech dee beonrouegendste Aspekt vun der Fro.

Hei Extraiten aus deenen zwee Artikele vum Här Reinecke:

LOSS LIEWEN

Februar 1965 :

AVENTURE A RAW FOODS VUM JOHN MARTIN REINECKE

ÿ An dëser Serie vun Artikelen gëtt den Auteur seng Meenung baséiert op perséinlechen Experimenter, plus seng vill Erfarungen, wärend hien ënner Vëlker vu ville Klima studéiert a studéiert - hir Ernärung vu réi Liewensmëttel a gesondheetlech Uebst. — Ed.

Raw Liewensmëttel sollten déi eenzeg Ernärung vum Mënsch sinn. D'Iessen vu gekachten Iessen ass eng onnatierlech Gewunnecht, déi vun dëser Welt elimineiert muss ginn, fir perfekt Gesondheet z'erreechen. Mënsch Ernärung soll nëmmen aus liewegen Zellen bestoen, well gekachten Iessen ass d'Haaptursaach vun all Mënsch Krankheeten. Mat réi Liewensmëttel iessen befreit d'Mënschheet vun alle Krankheeten a verlängert d'Spannung vum mënschleche Liewen op 140 Joer oder méi.

Et ass dat Schlëmmst vu Verbrieche fir dat Neigebuerent Kand u gekachten Iessen ze gewinnen, well dëst ass wann all seng Probleemer ufänken (Kuckt de Cover vu menger "Raw-Eating" éischt Editioun). Biologe musse beweisen datt d'Natur e Feeler gemaach huet fir eis Liewensmëttel net an engem gekachten Zoustand ze presentéieren. (Éischt Editioun, S. 32). En normalen Puppelche vermësst de Goût vu gekachte Liewensmëttel, déi nëmme fir de gekachte Liewensmëttelsüchteg appetitlech schéngen, sou wéi Opium den Drogenofhängeger erfreelech schéngt. (Éischt Editioun, S. 33). D'Kichenfeier verbrennt an zerstéiert 90 Prozent vum Wäert vu gudde roude Liewensmëttel. (Cover vu menger éischter Editioun).

Abrëll -1965 :

Op den éischte Bléck schéngt et onméiglech datt mir eis vu bal all Krankheet befreien kënnen nëmmen duerch natierlecht réit Iessen. Mä d'Tatsaach ass, datt dat "onbeliewlech" ganz einfach eng erfëllt Realitéit gëtt... (Éischt Editioun, S. 45).

Et sollt d'Pflicht vu Biologen an Dokteren sinn, d'Leit ze encouragéieren natierlech Saachen iessen; net fir d'nährstoffaarme Bestanddeeler aus Liewensmëttel ze trennen, awer ëmmer fir se sou bal ganz wéi méiglech ze iessen an hiren natierlech equilibréierte Verhältnisser an an hirem liewegen, rauem Zoustand. Dokteren a Biologen sollen ni iwwer d'Nëtzlechkeet vun getrennt schwätzen

individuell nährstoffaarme Bestanddeeler, awer sollt d'Indispensabilitéit vu komplette roude Liewensmëttel ënnersträichen.

KORT RESUME

Allgemeng kann déi ganz Wëssenschaft vun der Ernährung an zwee Haaptpunkte zesummegefaasst ginn an d'Suerg vun der ganzer Mënschheet gemaach ginn:

1.Mënschlech Ernärung soll ganz aus liewegen Rohzellen bestoen. Nëmmen déi Liewensmëttel, déi aus liewegen Zellen besteet, hunn all d'Qualitéiten déi néideg sinn fir d'Ufuerderunge vum mënschlechen Organismus ze erfëllen.

2.Et gi souwuel gemeinsam a Choix Geméis Kierper an Natur. Déi perfektsten an héich nährend Geméiskierper sinn déi besser Varietéiten Uebst, gréng Geméis, Nëss, Getreide a Wuerzelen.

Kuerz gesot, de Mënsch genéisst perfekt Gesondheet, wann hien nëmmen op réi Liewensmëttel fiddert; hien ass sou krank wéi hie gekachten Iessen verbraucht; an hien stierft wann hien exklusiv op sou enger Ernährung liewen. (Éischt Editioun, S. 24).

Schlussnotiz vum Editeur vum Magazin:

Wéinst dem Drock vun de Flichten ass et net méiglech fir den Här. Reinecke fir Bréiwer ze äntweren. Nom Empfang vun $ 5 schéckt hien Iech säin eegene deegleche Raw Food Menü Guide a Rezepter fir d'USA an Tropen mat komplette Richtungen. Dës sinn net a Buchform. Schécken un ... - Ed.

Mir hunn ëmmer erëm d'Tatsaach ënnerstrach datt all Uebst, Geméis an Nëss perfekt Liewensmëttel vun héchster Qualitéit sinn, mat bal identesch Nährstoffer. Dofir sinn all "Menü-Guiden" a Rezepter fir rau Ernärung ouni wëssenschaftleche oder Ernährungswäert. Och déi ignorant Persoun kann säin eegene Diätprogramm ausschaffen, guidéiert vun den Diktate vu sengem Appetit a sengem Geschmaachssënn.

Nodeems ech d'Februar Ausgab vum Magazin krut, hunn ech e Bréif un den Editeur, Här Kay K. Thomas geschriwwen, a gleewen datt hie frou wier meng Rechter an Zukunft ze schützen:

21. Abrëll 1965 :

Här Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kalifornien.

Geeierten Här,

Et war mat Iwwerraschung, datt ech an der Nummer vum Februar vun "Let's Live" en Artikel vum Här John Martin Reinecke mam Titel "Adventures in Raw Foods" gelies hunn, wou de Schrëftsteller Wuert fir Wuert d'Mottoe um Cover vu mengem Buch kopéiert huet, "Raw-Eating", an huet se als säin eegenen Inhalt duergestallt. Korrigéiert w.e.g. dëst Mëssverständnis an Ärem nächste Problem a maacht frëndlech Schrëtt fir en ähnlechen Optriede an Zukunft ze vermeiden.

Arshavir Ter Hovannessian

Leider krut ech ongeféier e Mount méi spéit déi folgend onzefridden Äntwert, an där alles gemaach gouf fir den Här ze wäisswäschen.

Dem Reinecke seng literaresch Onéierlechkeet:

12. Mee 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teheran, Persien.

Geeierten Här:

Betreffend Äre Bréif vum 21. Abrëll hu mir dem Här John Martin geschriwwen Reinecke fir eng Erklärung an dat huet hien eis ugeroden;

`Ech hunn d'Februar Tranche vu mengem Artikel iwwerpréift a fannen datt ech op keng Plaz Wuert fir Wuert en Deel vun den Här Ter Hovannessian senge Mottoen kopéiert hunn. All meng Aussoen iwwer Matière Liewensmëttel si meng eegen Gedanken a Wierder gesammelt aus 25 Joer gesammelt Erfahrung a Studie. Wann ech Aussoen ähnlech wéi hien gemaach hunn, dann ass et reng zoufälleg an net virsiichteg.

`Ech huelen un, ech hunn eng vun de komplettste Sammlunge vu Raw Food Bicher am Land, an ënnert hinnen fannen ech eng Kopie vu sengem klenge Broschür.

Wann ech dovunner kopéiert hätt, hätt ech him Kreditt ginn. Ech erënnere mech datt säi Broschür mir vun engem Frënd viru ronn engem Joer ginn huet; an datt ech dem Här Ter-Hovannessian $ 10 geschéckt fir him e puer méi Booklets fir meng Frënn schécken. Dat war virun ongeféier engem Mount. Ech hunn bis haut nach net vum Här Ter Hovannessian nach d'Suen héieren. Wann hien mir seng Broschüren net wëll schécken, da soll hien meng Sue zréckginn, well ech mengen nëmmen Héiflechkeet an d'Wuel vun der Verbreedung vun de Virdeeler vu roude Liewensmëttel, déi mäi Liewen viru 25 Joer gerett hunn.'

(ënnerschriwwen) John Martin Reinecke "Ënner den Ëmstänn an an Vue op dem Här Reinecke sengen Aussoen, datt hien d'Mottoen um Cover vun Ärem Buch "Raw-Eating" net ugepasst huet, hu mir nee gemaach Korrektur am LET'S LIVE Magazin.

(ënnerschriwwen) KAY THOMAS, Editeur-Verlag.

Als Äntwert op dës zimlech flou Argumenter hunn ech de folgende Bréif geschéckt:

27. Mee 1965 :

Här Kay Thomas, Redakter-Verlag. Geeierten Här:

Et deet mir leed Iech matzedeelen, datt ech Är Äntwert vum 12. Mee op mäi Bréif vum 21. Abrëll net als zefriddestellend betruechten.

Ech halen är Zäitschrëft verantwortlech fir dem Här Reinecke seng Mëssbrauch vu menge Gedanken a Mottoen a behalen d'Recht Zefriddenheet ze verlaangen.

Dir probéiert den ëffentleche Bedruch, deen den Här Reinecke praktizéiert huet, deen weider meng Gedanken op fënnef Dollar engem Stéck ze verkafen. Meng Campagne riicht sech haaptsächlech op esou Erpressungen.

Wat d'$ 10,00 ugeet, déi den Här Reinecke behaapt datt hie geschéckt huet mech mat enger Bestellung fir Bicher, Et deet mir Leed ze soen, datt ech weder Suen nach Bréif vun him krut.

ATERHOV

Dës Korrespondenz war eriwwer, wéi d'Madame Bulbeck frëndlech genuch war, déi mir d'Abrëllsnummer vum "Let's Live" Magazin geschéckt huet, an deem, wéi et uewen ugewise gouf, nach méi gröndlech Beispiller vu literarescher Onéierlechkeet ginn. Ech loossen et dem Lieser entscheeden, ob d'"Ähnlechkeeten" tëscht mengem Schreiwen an dem Här Reinecke sengen Artikelen zoufälleg oder bewosst sinn.

Den Redakter kann d'Verantwortung net vun de Schëlleren rëselen, well hie war voll mat mengem Buch vertraut, dat schonn e puer Méint virdru a sengem Magazin iwwerpréift gouf, wärend den Här.
De Reinecke mécht d'Saach nëmme méi schlëmm duerch grondlos Ausrieden a Kalumnitéiten. Wat déi zimlech irrelevant Fro vun den zéng Dollar ugeet, déi hie behaapt, mir geschéckt ze hunn, fuerderen ech ëffentlech den Numm vun der Bank ze wëssen oder d'Moyenen, mat deenen hie mir d'Suen angeblech iwwerginn huet, iwwer déi ech iwwerhaapt keng Informatioun hunn.

All Empfehlungen vu spezifesche Diäten sollten komplett geläscht ginn ewech vum Gesiicht vun der Äerd. D'Mënschheet soll kloer bewosst sinn, datt GEKAACHT Iesswueren NET NËMMEN NËMMEN IECH IECH ASS, an datt de MËNSCH NET FÉIEREN ASS. Doriwwer eraus, LOSS ALL PERSOUN IESS WAT HEM GËLLT AN AN ENGEM FORM WËSCHT. Dëst ass ganz eng Saach vum individuellen Goût.

Eis "Diätiker" hunn d'Gehir vun de Leit mat laange Lëschte vu Rezepter a Menüen esou duercherneen bruecht, datt vill Leit mengen, datt ech och zu där Brudderschaft vun "Experten" gehéieren, an dofir schreiwen se mir dacks fir e Programm fir ze konsuméieren. natierlech Liewensmëttel. Hei wëll ech d'Geleeënheet notzen, fir hinnen all eng kollektiv Äntwert ze ginn.

Vun elo un soll et kee speziellen Diätprogramm méi ginn, Empfehlungen oder Zäitplang fir jiddereen. De Mënsch soll iessen, wat e gär huet, wann e kann a sou vill wéi säin Appetit verlaangt, grad wéi all aner Liewewiesen, vun engem Mier bis en Elefant Aner Déieren mussen awer meeschtens mat esou Materialien zefridde sinn, déi einfach sinn. hinnen disponibel; Vergläicht Kléi, Heu,

Biergbëscher, Bamblieder an Wüstdornen mat Kären, Nëss, Geméis an Uebst.

De Raw-Iesser kann eemol am Dag oder zéng Mol am Dag iessen; hie kann fidderen op eng Zort Uebst oder honnert Arten. Aus der Siicht vun der Gesondheet mécht et keen Ënnerscheed, well all eenzel réi Geméis Liewensmëttel getrennt geholl komplett Ernärung u sech selwer liwwert. De Raw-Eater muss guidéiert ginn net vu Lëschte vu "wëssenschaftlechen" oder "diétesche" Empfehlungen, mee duerch d'Ufuerderunge vu sengem Appetit a Gaum, déi ëmmer seng onerfueren Guiden bei der Auswiel vun natierlechen Nährstoffer sinn. De sécherste, de séchersten an de einfachste Wee ass eist Iessen an deem Zoustand ze konsuméieren an deem d'Natur et eis virbereet a presentéiert huet, andeems se se einfach ënnert d'Zänn drécken. Awer wann iergendeen Zäit a Fräizäit huet Zaloten an aner gemëschte Platen ze preparéieren, muss hien se iessen
direkt no der Virbereedung, soss gëtt am Laf vun der Zäit de Mënsch op nei Degeneratioune vu Liewensmëttel gedriwwen.

D'Leit sollten net méi Bicher liesen, déi sech mat der Etiologie vun eenzelne Krankheeten, Diagnostik, Therapeutik, Drogen, Vitaminnen, Mineralstoffer, Proteinen, Hydrotherapie, Elektrotherapie an aner ähnlech Themen beschäftegen, well all Krankheeten aus enger gemeinsamer Ursaach stamen an eng gemeinsam Behandlungsmethod hunn. .

Vill Vegetarier, a souguer Net-Vegetarier, déi probéieren a bësse méi Uebst wéi soss hunn d'Vermutung sech als réi-Iessen ze betruechten. Keen kann sech awer als Roh-Iesser ugesinn, wann hien och ee gekachten Iesse pro Mount hëlt, well hien sech op déi Manéier ni ganz vu Krankheet befreie wäert. Dëst ass well an den initialen Etappe vum Raw Iessen eng gewëssen Unzuel u kranke Zellen an en Zoustand vun der Dormanz falen kann an hir Existenz an deem Zoustand fir eng zimlech laang Zäit verlängeren. Nëmmen ee gekachten Iessen de Mount kann dann duergoen fir se ze reaniméieren an hinnen d'Méiglechkeet ze ginn erëm ze multiplizéieren. Soubal e Raw-Iesser e Stéck gekachten Iessen hëlt, gëtt hien déi krank Zellen sécherlech frësch Ernärung a gëtt hinnen en neit Liewen. Dofir, wann een net fäeg ass sech komplett aus dem Plo vu Krankheeten ze befreien, muss hien

kuckt no der Ursaach an deene geleeëntleche Verstouss an an keen anere Quartier. Et kann guer keng Gerechtegkeet fir dës Defaults ginn.

Ee vun den onbestännegsten Argumenter géint komplett Roh-Iessen, wat mech heiansdo aus bestëmmten nërdleche Länner a virun allem aus England erreecht, ass d'Disparitéit vu klimatesche Konditiounen. Soulaang de Mënsch fäeg ass eng Handvoll Roh Getreid ze fannen, kann et keng Fro vun engem Mangel un natierlechen Nährstoffer an all Land sinn. Ausserdeem, well gekachte Liewensmëttel de mënschlechen Organismus net déi mannst Ernärung ubidden, muss et genuch Liewensmëttel an alle Regioune vun der Welt sinn, wann d'Leit et fäerdeg bréngen sech selwer z'ernähren an d'Liewen z'erhalen. Duerch d'Eliminatioun vun gekachten Iessen aus eiser Ernährung, zéie mir näischt vum Nährwert vun eiser Ernärung of; am Géigendeel, mir befreien eis vun gëfteg a schiedlech Materialien. Déi voll Bedeitung vun dëse Wourechten kann nëmme vun der Persoun appréciéiert ginn, déi d'Virdeeler vun Raw-Iessen fir e puer Joer genéissen huet. All déi "wëssenschaftlech" Postulate, duerch déi Biologe probéieren gekachten Iessen als Ernärung ze representéieren, si baslos Viraussetzungen an ëmsoss Wahn.

Wéi et heescht, ginn et de Moment verschidde Länner wou d'Leit un engem "mangel" u Liewensmëttel leiden an ënner der konstanter Bedrohung vum Honger stinn, wann eng offiziell Deklaratioun alles ass wat néideg ass fir dat laang erwaarde Wonner ze realiséieren, Iwwerfloss op d'Welt ze bréngen. Leider erschéngt dës einfach an einfach Erklärung, datt KAACHEN NATURELL Iesswueren debaséiert a se an schiedlech Substanzen ëmgewandelt ginn, néierens, trotz der Tatsaach, datt ech schonn 1963 dës onkontrovertibel Wourecht op d'Opmierksamkeet vun all de féierende Autoritéiten a wëssenschaftleche Kreesser bruecht hunn. der Welt. Dëst ass eng markant Indikatioun fir wéi déif an der Mënschheet haut an Ignoranz, Viruerteeler, Aelglawen an onheemlech Ofhängegkeeten ënnerdaach ass. Wierder wéi Zivilisatioun a Fortschrëtt kléngen huel wann se op Leit applizéiert ginn, déi trotz allem wat gesot a geschriwwen ass, nach ëmmer refuséieren zouzeginn datt Kachen eng onnatierlech a pernicious Operatioun ass.

Si soen datt Biologen erstaunlech Fortschrëtter an hirem Wëssen gemaach hunn. Et schéngt mir datt wat se méi virukommen, wat se méi musse mierken datt se näischt wëssen. A wann se op d'Bühn kommen, wou se fräi zouginn, datt géint déi richteg Wäisheet vun der Natur hiert eegent Wëssen net méi wéi e Schlag ass, kann et jo zouginn, datt se wierklech eppes geléiert hunn.

Et ass net ënnert deene Biologen "déi an zäitgenëssesch Wëssen a Léieren geprägt sinn", datt mir éierlech Patriarchen begéinen, déi bis 140 oder 150 Joer gelieft hunn. Mir treffen esou Leit op enger fairer Distanz ewech vun de grousse Léierzentren, am Bomm vun der Natur, wou se deelweis immun sinn géint de Schued vun Drogen an exzessiv degeneréierte Liewensmëttel. Wéi vill méi laang a méi gesond hiert Liewen wier, wa se och déi deelweis Degeneratioun verschount gi wieren, un déi hiert Iessen de Moment ausgesat ass. Wat mir d'Recht an de Courage gëtt fir bal all aktuell Opfaassung vun der Medezinwëssenschaft erauszefuerderen ass d'Tatsaach, datt 100 PROZENT RAW IESEN ALL KRANKHEDEN RADIKAAL A SIMULTAN EN DIREKT ËNNERSTÄLLT. Test, an Dir wäert iwwerzeegt ginn.

Ech maachen net iwwerdreiwen wann ech als Mäerder a Krimineller all déi Leit betruechten, déi duerch irgend engem ausgefalene Virwand oder aneren de Kranken an Invaliden hir NATURELL NËMMEN verbidden - frësch Geméis an Uebst - déi DÉI EFFEKTIV MÉI sinn fir hir verluer Gesondheet ze restauréieren . Duerch hir bedauerlech Ignoranz maachen déi "geléiert Wëssenschaftler" méi grouss Massaker wéi den Attila oder den Hitler jeemools gemaach hunn. Duerch hir domm Recommandatiounen ëmbréngen si Millioune vu Leit, Dag an Dag aus, ouni Erliichterung oder Ofbriechen. Ënnert ähnlechen onbewosst Krimineller sinn all Hiersteller an Distributeuren vu Medikamenter, Gedrénks, Tubak, raffinéiert Buedem, Brout, Fleesch, Séisswueren, Zocker, Téi, Kaffi an eng ganz Partie aner schiedlech Produkter wéi dës. All Fabréck déi esou onnatierlech, degeneréiert Substanzen produzéiert, mécht d'Mënschheet méi Schued wéi Atombommen.

Ech appelléieren un all Humanitären ze maachen wat se kënne fir mir ze hëllefen dës Wourechten souwuel duerch dat geschwat Wuert an duerch meng Publikatiounen ze propagéieren.

Déi Roh-Iessen, déi vun hire Krankheeten geheelt goufen, sinn ënner enger spezieller Verpflichtung d'Detailer vun hirer Erhuelung zur Verfügung vun der Press a vun all verantwortlechen Autoritéiten ze stellen.

Schlussendlech ass et déi gebonnen Pflicht vun de Journalisten, e Resumé vun dësen Aussoen an de Kolonnen vun hirer Zeitung ze publizéieren, a verlaangen ze wëssen, firwat d'Autoritéiten an hirer lethargescher Inaktivitéit bestoe bleiwen.

PART DREI

D'Leeschtunge vum RAW-EATING

Vill Lieser schreiwen mir Bréiwer fir mech ze froen iwwer d'Erfolleger, déi duerch Raw-Iessen erreecht ginn. Fir hir Virwëtzegkeet zefridden ze stellen, sinn ech frou hinnen relevant Informatioun ze ginn.

E Joer no der Veröffentlechung vum éischte Volume vu menger Armenesch Aarbecht an 1960, Ech publizéiert e méi kuerz Buch op persesch, vun deem ech verdeelt 4.000 fräi Exemplare ënnert verschidden Institutiounen, Autoritéiten an der Press. D'Zeitungen an d'Zäitschrëften vun Teheran hunn dem Buch e gudde Empfang ginn a vill vun hinnen hunn an deem Zesummenhang laang Rezensiounen geschriwwen.

D'Buch krut bedeitend Opmierksamkeet a Geriichtskreesser. Déi Mann vun Hirer Héicht Prinzessin Shams Pahlavi, Här Mehrdad Pahlbod, elo Kulturminister, huet mech a seng Residenz invitéiert an huet mech informéiert datt mäi Buch vun der Opmierksamkeet vum Shah (Kinnek MohamadReza Pahlavi) geéiert gouf, deen him opgefuerdert huet weider ze maachen. Ufroen zum Thema. Ech si frou ze notéieren, datt ech sechs oder siwe spéider Konsultatiounen mam Här Pahlbod haten. De Generalsekretär vun der Red Lion and Sun Society, Dr Abbas Naficy, an den Direkter vum Khajenouri Maternity Hospital, Dr AbulGhasem Naficy,

an e puer aner féierend Spezialisten hunn meng Meenung geluewt a mir hir Zesummenaarbecht versprach.

Uweisunge goufen erausginn fir eng Rei Kanner an engem vun de Weesenheemer duerch réi Iessen opzezéien. Zousätzlech sollten d'Prinzipien vum Raw-Iessen an der Behandlung vu Patienten an engem vun de Kannerhospitaler an der Reform vum Ernärungssystem vun enger vun de Crèche adoptéiert ginn. Leider sinn ech an der Praxis mat verschiddenen Hindernisser getraff.
Geschwënn koum ech Gesiicht zu Gesiicht mat enger grousser Arméi vu Virurteeler Dokteren a Beamten, déi ech mat den neien Iddien hu missen duerchsetzen. Dëst war op kee Fall eng einfach Aufgab. D'ganz Affär war esou ausgelaaf, datt ech midd ginn an de Versuch mat déiwer Bedauernung opginn.

Deen Echec war ëmsou méi bedauerlech, well ech vu kuerzer Zäit observéiert hunn, wéi duerch onnatierlech Ernärung d'Kand an de Crèche schwaach a krank bliwwen waren, während se an de Spideeler op kënschtlech Vitamine, gëfteg Medikamenter an Déierproteine opgesat hunn. Rettung aus de Klauen vum Doud déi schwaach, dënn Kanner, déi, ouni Mammemëllech an natierlech Nährstoffer, dréchen Mëllech a wäiss Brout als Grondlag haten. Noutwendeg ze addéieren, gouf net e Gedanken un d'Noutwennegkeet vun der natierlecher, fehlerloser Ernährung gemaach.

Mä déi Kontakter, wéi och meng Präsenz op verschiddene medizinesche Konferenzen, hunn mir vill wichteg Lektioune geléiert. Éischtens a virun allem hunn ech gemierkt datt obwuel d'Meenungspunkte vu mir déi elementarsten an einfachste Gesetzer vun der Natur sinn, se nëmme vu Leit verdaut an assimiléiert ginn, deenen hir héich pädagogesch Erreeche mat der Fräiheet vum Uerteel an der Onofhängegkeet vum Geescht entspriechen. Eng Persoun mat mëttelméissegen Intelligenz kann d'Méiglechkeet net virstellen datt e Laie fäeg ass déi ganz medizinesch Wëssenschaft vun haut ze revolutionéieren an déi diätetesch Konzepter déi an der wëssenschaftlecher Welt aktuell sinn, ze wëschen.

Dofir hunn ech décidéiert, e präzise Volume op Englesch an et op d'Opmierksamkeet vun den héchste wëssenschaftlechen a politesche Kreesser ofginn. Ganz grouss Schwieregkeeten ze iwwerwannen, hunn ech 16 Stonnen den Dag geschafft fir d'Buch ze schreiwen, duerno hunn ech et op Englesch iwwersat a publizéiert an

1963. Dunn hunn ech 3.000 Adressen aus verschiddene Referenzbicher extrahéiert a ronn 4.000 gratis Exemplare vum Buch un all d'Herrscher vun der Welt, an un d'Universitéiten, wëssenschaftlech Zentren, international Organisatiounen a féierend Zeitungen an Zäitschrëften geschéckt. Ech hunn eigentlech déi meescht vun de Bicher ënnerschriwwen an e Begleedungsbréif un all befestegt. Ech hunn dat als déi séierst an déi gëeegent Manéier ugesinn fir meng Iddien iwwer d'Längt an d'Breet vun der Welt ze propagéieren.

D'Resultater hunn meng sënnvollst Erwaardungen iwwerschratt. Dausende vu Bréiwer an Zeitungen, déi mir an den nächste Méint kritt hunn, hunn mech keen Zweiwel gelooss, datt mäi Buch mat Interessi vun all de féierende Figuren an Autoritéiten op der Welt gelies gouf, vill vun deenen ouni Zweiwel d'Wourecht vu mengen Iddien bestätegt hunn.

An de leschte Joeren hunn ech net nëmmen meng sozial Aktivitéiten opginn, mee ech hunn och mäi perséinlecht Geschäft komplett opginn, fir mech Dag an Nuecht op meng Bicher ze widmen. Wéi och ëmmer, komesch ze soen, ginn et Leit, déi mengen, ech hu meng Sënner ofgeholl, just well ech, amplaz Räichtum ze sammelen a meng Zäit ze iessen, drénken a lëschteg maachen, all meng Erspuernisser un d'Publikatioun vu bestëmmte Bicher auszeginn. , déi ech gratis un all verdeelen.

Awer menger Meenung no ass et kee Genoss am Liewen méi grouss wéi d'Zefriddenheet, déi aus onselbstännegen Déngscht un eise Matbierger ofgeleet gëtt. D'Leit bauen palatial Gebaier a si frou iwwer hir Vue. Elo, jidderee vun de ville Bréiwer vu Gléckwënsch, Unerkennung a Merci, déi ech all Dag aus allen Ecker vun der Welt kréien, huet de ganze Wäert vun engem Gebai fir mech. A wann de Bréif vun engem ass, deen duerch meng Rotschléi vun enger schlëmmer Krankheet geheelt gouf an dee mech als säi Retter ugesinn, da gëtt et keng Grenze fir mäi Gléck, dat ëmsou méi verstäerkt gëtt duerch d'Gefill, datt dat alles ass. ouni Remuneratioun iwwerhaapt gemaach.

Meng Séil gëtt Dag an Nuecht gefoltert, wann ech d'Leit iwwerall gesinn, als Resultat vu sougenannten onerwaarten Doudesfäll. Ech verstinn kloer datt déi Leit NET STERWE; si domm ëmbréngen sech fir d'Wuel vun engem plateful vun onnatierlechen a kënschtlech

iessen. Mäin Häerz blutt wann ech eng erschreckt Mamm gesinn, déi vun hirem onschëllegen Kand déi nobelst Uebst ewechgerappt an seng Hand dat déidlecht Brout, Mëllech a Fleesch amplaz an d'Hand dréckt.

A mengem éischten englesche Buch hat ech bal all kuerz beréiert relevant Problemer. An dësem Band hunn ech e puer vu menge fréiere Aussoen verstäerkt an hunn iwwer e puer wichteg Froen e bësse méi laang geschwat, wat d'Thema fir d'Allgemengheet méi verständlech mécht. Ier ech d'Buch awer zum Schluss bréngen, wëll ech de Lieser awer gären d'Receptioun vun mengem éischten englesche Buch, wéi och meng aner Publikatiounen, kennenzeléieren.

Kopie vu mengem Bréif un d'Herrscher an aner féierend Autoritéite vun der Welt adresséiert

W.e.g. Éier mech andeems Dir eng gratis Kopie vu mengem Buch mam Titel "Raw-Eating" akzeptéiert. Ech hoffen oprecht datt Dir et méiglech fannt e puer vun Äre wäertvollen Stonnen un d'Iwwerleeung vum Buch ze widmen.

Andeems de gekachten Iessen als normal mënschlech Ernärung ugesi gëtt, huet d'Mënschheet als Ganzt blann de fatale Wee zur Vernichtung geholl.

D'Adoptioun vun den Iddien a Virschléi, déi am Buch ausgeschafft ginn wäert vum gréisste Virdeel fir d'Wuel vun Ärer Natioun ginn.

E puer Exemplaren an Extraiten aus den Äntwerten, déi kritt goufen:

Bréif vu senger Exzellenz Här Amir Abbas Hoveyda, dem Premier Minister vu Persien:

Teheran, 18. Oktober 1965

Här AT Hovanessian,

"Ech hunn Äre Bréif an d'Buch kritt, dat Dir mat him geschéckt hutt. Och wann ech d'Tatsaach bedaueren, datt ech wéinst exzessivem Aarbechtsdrock bis viru kuerzem net d'Fräizäit konnt fannen fir Äert Buch ze liesen, ech soen Iech villmools Merci datt Dir et mir presentéiert hutt."

(Ënnerschriwwen) AMIR ABBAS HOVEYDA, Premier Minister.

***

Amerikanesch Ambassade, 29. Juni 1964.

Léif Här Aterhov:

Äre Bréif vum 28. Mäerz 1964, un de President Johnson adresséiert gouf am Wäissen Haus kritt, souwéi déi zougeschloss Kopie vun Ärem Buch, 'RAW-EATING'.

D'Ambassade gouf opgefuerdert Iech de President ze vermëttelen Valorisatioun fir Är Duerchduechte fir him eng Geleeënheet ze ginn fir Äert Buch ze gesinn.

WALTER G. RAMSAY,

Personal Aide vum Ambassadeur, Teheran.

***

Windsor Castle, 27. Abrëll 1964

Léif Här Aterhov,

Ech gi vun der Kinnigin opgefuerdert Iech Merci ze soen fir Äre Bréif un The Prënz vu Wales, a fir d'Kopie vum Buch dat Dir geschriwwen hutt.

Hir Majestéit huet et sou gutt gefillt vun Iech dëst Buch un hire Jong ze schécken, an ech soen Iech dem Kinnigin säin oprechte Merci.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, England.

***

Paräis, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez Zielungsadressaat.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Ënnerschrëft) Secretaire Particulier.

***

Moskau, 21. Juni 1964.

Léif Här Aterhov,

Ech erkennen mat Merci den Empfang vun Ärem Buch 'RAW FOOD IS THE PRINCIPLE OF NUTRITION', deen ech mat Interessi noliesen.

S. KURASHOV, Minister vun Ëffentlech Gesondheet, UdSSR.

***

Phnom-Penh, den 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes Encouragement je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11" August, 1964.

Léif Här Aterhov,

Mat grousser Freed hunn ech Äert wonnerbart Buch mam Titel kritt 'RAW-EATING'. Den Numm vum Buch gëtt mir eng déif Virwëtz iwwer säin Inhalt.

Nodeems ech d'Buch duerchgaang sinn, sinn ech iwwerzeegt vun all de Wourechten, déi Dir am Buch geschriwwen hutt ...

D'Buch ass fir mech sou wäertvoll. Ech halen et als onvergiesslech Souvenir vun Iech.

Elo, dierf ech Är Erlaabnis froen dëst Buch an déi kambodschanesch Sprooch ze iwwersetzen sou datt et de gréisste Virdeel fir meng Natioun gëtt. Ech hoffen Är nei Entdeckung vun enger neier Wëssenschaft wäert en neien Tour zum Iwwerliewe vun der Mënschheet als Ganzt maachen.

CHUON NATH JOTANNANO,

Den leweschte Chef vun de Mönche a Kambodscha.

***

Phnom-Penh, 25. Juli 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

D'Wäiss Haus, den 1. Juni 1964.

Léif Här Aterhov,

Merci datt Dir mir eng Kopie vun Ärem rezente Buch geschéckt hutt. Ech sichen

weider op e puer gratis Stonnen, wann ech eng Chance hunn et ze liesen puer Detail.

RICHARD W. REUTER, Spezialassistent vum President an Direkter, Food For Peace, USA

***

Lëtzebuerg, 13. Mee 1964.

Geeierten Här,

Hir Royal Highnesses D'Groussherzogin an den Ierfgroussherzog vu Lëtzebuerg, wënsche mech, datt ech d'Empfang vun Ärem léiwe Bréif vum 23. Mäerz 1964, mat deem Dir hinnen Äert Buch "Raw-Eating" geschéckt hutt, zouginn.

Hir Royal Highnesses ware ganz beréiert vun dëser Aart Opmierksamkeet a verlaangen mech Iech ze schécken. Hire beschte Merci. Si liesen Äert Buch mat groussen Interessi.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, den 18. August 1964.

Léif Här Hovannessian,

Ech hu mat Interessi Äre Bréif vum 12. Mee zesumme mat der enclosed volume on `Raw- Eating'. Et ass eng ganz iwwerdenken Empfehlung déi Dir fir d'Mënschheet als Ganzt gemaach hutt, an ech mengen et verdéngt virsiichteg Iwwerpréiwung vun deenen, déi sech ëm d'Gesondheet vun eis selwer an déi kommend Generatioune këmmeren. Gitt w.e.g. mäin oprechte Merci fir Är Duerchduechte beim Schécken vun dësem Volume.

CHEN CHENG, Premier Minister vun der Republik China.

***

Teheran, den 18. Oktober 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' Amabilite d'envoyer au President Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, London, 29. Abrëll 1964.

Léif Här Hovannessian,

Et war ganz léif vun Iech mir eng gratis Kopie vun Ärem Buch `RAW-EATING' ze schécken, ech wäert déi éischt Geleeënheet notzen fir d'Ernährungsprinzipien ze studéieren déi Dir proposéiert.

AL WILLIAMS, Generalsekretär,

D'Aarbechterpartei

***

Washington, Mee 15, 1964.

Léif Här Aterhov,

Merci fir d'Kopie vun Ärem Buch, Raw-Eating', dat ech viru kuerzem krut. Den Inhalt gouf bemierkt, an ech schätzen Är Nodenklechkeet beim Schécken.

JOHN M. BAILEY, President, DEMOCRATIC NATIONAL COMMITTEE.

***

Bern, 26. Februar 1964.

Här,

Mir bestätegen den Empfang vun a wënschen Iech Merci fir eng Kopie vun Ärem Broschür mam Titel:

Raw-Eating (eng allgemeng Ëmfro). Jidderee muss déi integral Matière première vu sengem Kierper unerkennen", déi mir mat Interessi gelies hunn.
Mat eise Komplimenter,

SWISS FEDERAL PUBLIC HEALTH SERVICE,

De Chef vun Liewensmëttel Kontroll, RUFFI.

***

Port-au-Prince, de 16. Juli 1964.

Léif Här Aterhov,

Villmools Merci fir Äert Buch mam Titel `Raw-Eating'. Dëst Buch soll vu Cover zu Cover gelies ginn, well et e Problem ugepaakt huet, deen zum Virdeel vu mengem Land wäert sinn.

Ech hoffen Är Recommandatioun am Buch wäert treffen der Ufuerderunge vun all a wäert dëst Joer de beschte Verkeefer sinn.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SECRETARIS VUN STAT,

République d'Haiii.

***

Berlin, 4. Juni 1964.

Léif Här Aterhov,

De President vun der däitscher Demokratescher Republik, Walter Ulbricht, seet säin häerzleche Merci fir d'Heft, déi Dir him geschéckt hutt.

Wéi gewinnt kënnen Är Aussoen am Detail kritiséiert ginn - vill dovun sécher virun allem d'Suerg vum Spezialist: den Dokter, den Ernährungswëssenschaftler, asw. Trotzdem si mir ganz d'accord mat Iech, datt all Effort muss gemaach ginn fir e gesonde Ernährungssystem ze bréngen.

D'Regierung vun der däitscher Demokratescher Republik, a virun allem de Gesondheetsministère, bezuelen grouss Opmierksamkeet op dës Fro. Fir e gesonde Liewensstil ze kreéieren, gouf zënter kuerzem e Comité gegrënnt, eent vun deem seng Objektiver d'Populariséierung vun de richtege Prinzipien vun der Ernährung ass.

HUTH, Chefberoder, Staatskanzlei.

***

La Habana, 24. August 1964.

Schätzung Dokter:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia an esta materia nos intermede trasmite fir suen.

Dr JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Bolivia), 10. Juli 1964.

Villmools Merci fir déi gratis Kopie vun Ärem Buch iwwer 'Raw Eating'. Ech hunn et nach net duerchgelies, a sinn nëmme verschidde Kapitelen iwwergaang. D'Iddien, déi Dir an hinnen ausdréckt, sinn stimuléierend obwuel kontrovers. Ech sinn nach net an der Positioun fir se ze kommentéieren, mee ech wëll Iech awer informéieren iwwer d'Empfang vun Ärem Buch an den Interessi wat et bei mir erwächt huet.

Dr GUILLERMO JAUREGUI G. Minister vun Ëffentlech Gesondheet.

***

Beograd, 20. Abrëll 1964.

Dëst ass Iech Merci, datt Dir mir déi gratis Kopie vun Ärem Buch mam Titel "RAW-EATING" geschéckt hutt, wat sécherlech vill Interessi bei deenen, déi sech ëm d'Problemer vun der adäquater Ernährung beschäftegt, wäert opruffen.

MOMA MARKOVICH , Bundessekretär fir Gesondheet a Sozialpolitik.

***

Bréiwer vun Encouragement an Dankbarkeet sinn och kritt vun de folgende Perséinlechkeeten:

D'Kinnigin vun Holland; de Kinnek vun Dänemark; de Kinnek vun Schweden; de Kinnek vun der Belsch; Antonio Segni, President vun der Republik Italien; Adolf Scharf, President vun Éisträich; Fransico Orllch, President vun Costa Rica; S. Radhakrishnan, President vun Indien; de Lisle, Generalgouverneur vun Australien; Urho Kekkonen, President vu Finnland; Eamon de Valera, President vun Irland; P. Van de Calseyde, MD Direkter vun der Weltgesondheetsorganisatioun, Kopenhagen, Dänemark; Miss la Marsh, Minister fir National Gesondheet a Wuelstand, Kanada; CH. Shapirah, Inneminister, Israel; Alfonso Ponce Archila, Gesondheetsminister, Guatemala; Abbebe Retta, Minister fir Ëffentlech Gesondheet, Äthiopien; Yuichi Saito, Chief Liaison Officer, Gesondheetsministère an

Wuelstand, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minister fir Gesondheet an Aarbecht, Gujarat, Indien; MacEntee, Gesondheetsminister, Irland; Marga AM Klompe, Gesondheetsminister, Holland; Giorgio Borg Olivier, Premier Minister vu Malta; Gudrun Sanz an Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Schweden; J. Grimond, Leater vun der Liberaler Partei London; Pierre Werner, Lëtzebuerger Premier; Sean F Lemass, Premier Minister vun Irland; Robert G. Menzies, Premier Minister vun Australien; Mehdi Nawaz Jung, Gouverneur vu Gujarat, Indien; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gouverneur vu Madras, Indien; SK Patil, Minister fir Liewensmëttel a Landwirtschaft, Indien; PC Sen, Chef Minister vu West Bengal, Indien; William Gopallawa, Generalgouverneur vu Ceylon; Lester Pearson, Premier Minister vu Kanada; Sampurnanand, Gouverneur vu Rajastan, Indien; Shri Partap Singh Kairon, Chef Minister vu Punjab, Indien; Robert Fraser, Independent Television Authority, London: Mr.

Sarnoff, President, National Broadcasting Company, New York, a sou op…

Bréiwer goufen a vill Länner gescheckt, awer wéi Dir mierkt, goufen e puer vun de Mailen un Politiker vu méi schwaache Länner gescheckt mat méi Honger an Aarmut an aner Problemer wéinst hirer falscher, geféierlecher an Anti-Fräiheetspolitik, also wa se hire Wee änneren an hëllefen hir Leit da kënne se eng räich a friddlech entwéckelt Natioun ginn. Raw Veganismus ass e Schlëssel fir si wa se hire Wee änneren.

Déi folgend Ukënnegung gouf am offiziellen Organ vun der Vegan Society, Groussbritannien (September 1964) publizéiert: "Den tragesche Verloscht vu sengem 10 Joer ale Jong a senger 14 Joer aler Duechter duerch wat hien als onnatierlech Ernährung kennegeléiert huet, huet den Arshavir Ter Hovannessian eng déif Etude vun der Ernährung gemaach - d'Resultat ass an 'RAW-EATING', eng Broschür (7/2d) déi mir frou sinn aus Teheran ze kréien.

Op eng iwwerzeegend Aart a Weis zerstéiert hien bal all eis virgefaasst Iddien iwwer diät, a souguer veganer, mat hire gekachten alimentatioun, fillen sech vläicht e bësse geschüchtert.

Et gëtt kee Blödsinn iwwer synthetesch Vitamine a vläicht a senger direkter Anhale vu roude Liewensmëttel huet hien de Wee ronderëm de Bogey vu Vitamin B12 an aner "essentiell" Vitamine gewisen.

Mir kënnen net seng Argumenter ginn, mä a senger Duechter, sechs Joer-ale D'Anahit, deen an hirem Liewen nach ni eng eenzeg Mossel vu gekachten oder degeneréierten Iessen verbraucht huet, ass opfälleg Beweis fir d'Effizienz vun der Diät, déi hien entwéckelt huet, an déi mir hei zitéieren ... "

Si drécken dann a senger Ganzheet den Unhang um Enn vun der Buch, souwéi dem Anahit säi Bild.

***

Wilmslow, 20. Abrëll 1964:

Villmools Merci fir Är Frëndlechkeet eng Kopie vum Raw-Eating ze schécken'. Ech si sécher datt d'Iddi grondsätzlech gesond ass a mir kennen déi immens remediéierend Qualitéite vun enger Raw Food Diät.

Wann Dir gären mir eng Foto vun Ärer léif Duechter Anahit schécken (wéi op der Récksäit) wäert ech frou sinn, et an THE BRITISH VEGETARIAN spéider dëst Joer zesumme mam Appendix aus Ärem Buch ze publizéieren.

GEOFFREY L. RUDD, Sekretär & Redakter, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

Malaga, 28. Mee 1965.

Léiwe Frënd,

Schéckt eis w.e.g. op eemol eng Dosen Exemplare vun Ärem exzellente Buch iwwer 'Raw-Eating'. Mir schécken d'Iwwerweisung prompt bei der Rechnung, zu Neiverkaafsraten. Mir maachen den Hierscht eng Virtragstour duerch England & Wales, an hoffen dat Buch do gutt ze notzen.

H. JAY DINSHAH, President, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY,
H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, USA

***

Dem verstuerwenen Dr Bircher-Benner säi Jong, den Dr Ralph Bircher, huet a sechs Säit féierende Artikel an DER WENDEPUNKT, der Uergel vun der Klinik Bircher-Benner zu Zürich (Mee, 1964), ënner dem Titel "Alles-oder-nichts-Lehren Fiber Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of Ernährung), déi ongeféier wéi follegt zesummegefaasst ka ginn:

"An zwee verschiddenen Ecker vun der Welt, zwee komplett opposéieren Doctrinë vun der Ernährung goufen virgestallt. A Kalifornien huet en Experimenter mam Numm Wirnitz e bal schmaachlosen Ernärungspulver aus enger Mëschung aus 48 Chemikalien erstallt. Mat dësem kënschtlechen 'Liewensmëttel' mécht hien Experimenter mat 18 Veruerteelter an, ouni op d'Resultater ze waarden, klappt hien de Perspektiv ganz ze fréi un d'Journalisten. Op der anerer Säit hu mir op eisem Iwwerpréiwungsdësch e klengt Buch mat enger total entgéintgesaten Ernärungsunterrecht, déi en 'All-or Nothing' Standpunkt duerstellt: Aterhov/Raw-Eating.D'Publikatioun ass mat zolidd Begrënnung dotéiert, ass geschriwwen an exzellent Englesch an ass e Resumé vun zwee massiven Armenesch Bänn.

Et erkennt een d'Präsenz vum Jong vun der aler Héichkultur vun Aryana. Mat kee klengen Selbstvertrauen... stellt hien déi reng Geméisernärung als dat natierlechst an dat eenzegt richtegt Iessen fir de Mënsch duer, an an eisem kompromiss-sichende Alter mécht hien dat mat sou frëscher, riichter iwwermënschlecher Absolutitéit, datt et an aller Wahrscheinlechkeet géif bezuelen fir dat klengt Buch op Däitsch ze iwwersetzen."

Nodeems ech déi wesentlech Punkte vu menge Virstellungen een nom aneren erëmfonnt hunn, ernimmt de Schrëftsteller verschidde wëssenschaftlech Fakten, déi zu mir schwätzen;

Scho viru véierzeg Joer huet de Walter Sommer sech gefrot, firwat de Bircher-Benner a senger Perceptioun net esou wäit gaang ass, datt Roh-Liewensmëttel déi eenzeg Ernärung fir de Mënsch erklären. 1964)

de Mënsch huet eigentlech eng Millioun an eng hallef Joer vun (bal purer) rauer Geméisernährung gelieft an domat, kann ee jo unhuelen, huet hien seng héchst natierlech Entwécklung erreecht. Zu Gonschte vun Aterhov sinn déi markant Realiséierung vum haitegen Manktem u Gläichgewiicht tëscht Nährstoffer a Vitaminnen, de "stimuléierten Honger", d'"Period vun der Latenz (Dammerungszone) bei der Krankheet", d'Roll vum "Terrain" bei ustiechend Krankheeten, déi grouss Wirtschaft am Stoffwechsel während frësch Geméis Ernährung, der biologescher Iwwerleeënheet vun Geméis Proteinen, virun allem am Matière Liewensmëttel, d'Integritéit vun Ernährung, déi ni opgereegt ginn, an d'Perspektiv vun esou Ernährung am Gesiicht vun weltwäit Mangel u Liewensmëttel. "

Dem Rezensor no wellen d'Männer tëscht deenen zwee Extrempolen. Senger Meenung no wier et viraussiichtlech richteg "ni an der Mëtt ze raschten." An hie réit de Lieser, vill méi no bei Aterhov ze stoen wéi zu Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28. Februar 1964.

Geeierten Här,

Merci fir d'Vue vun Ärem Buch Raw-Eating'. Wann Dir eis Lëscht kennt vun Publikatiounen wäert Dir mierken, datt mir häerzlech mat Ärer fundamental Viraussetzung averstanen. Mir sinn a voller Sympathie mat Ärem Standpunkt an zwangsleefeg, am Liicht vun den Aktivitéiten vun dëser Firma, averstanen mat Äre Befunde.

Deng Approche zum Thema Iessen fir Kanner gefällt mer gudd. Et ass ganz wierklech gutt. Et ass sou richteg datt de jonke Kand säin natierleche Goût fir réi Uebst muss bewosst zugonschte vu gekachten Iessen ëmgeleet hunn. A mir bewonneren Är ëmfaassend Behandlung vun Ärem Thema, well Dir hutt an der Zäit vun 53 Säiten sécherlech all Argumenter zu Gonschten bruecht, sief et aus der Siicht vum gesonde Liewen, oder vun der Krankheet iwwerwannen an/ oder Präventioun, an huelen Rechnung der

medezinesch a wirtschaftlech Implikatioune, och beréieren op d'ethesch Resultat fir d'Welt als Ganzt.

... Leider kréie Wuelbefannen fir d'Mënschheet keng Akklamatioun an aner (materiell) Belounungen, ausser si schaffen duerch 'd'Etablissement'. Wat kéint een soss net mat engem Zéngtel vun den honnertdausende Pond maachen, déi fir "Fuerschung" gespent gi vu Wëssenschaftler, déi ganz dacks eréischt no enger Zäit eidel zéien, och wann d'Resultater net wierklech schueden.

D'CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

Mexiko, DF 23. Abrëll 1964.

Léif Här Hovannessian:

Mir hu grad Äert Buch RAW-EATING kritt an nëmmen an engem Abléck, Ech mierken datt et ganz interessant ass an datt Dir wierklech eng gutt Aarbecht maacht fir d'Leit ze iwwerzeegen datt dat Bescht vun allem ass d'Natur ze verfollegen ouni déi absurd Ännerungen déi d'Mënschheet domat gemaach huet.

Eng. CARLCS PRIETO LOSANO. Generaldirekter. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexiko 4, DF

***

Friends House, den 13. Abrëll 1964.

Äert Buch iwwer Raw-Eating' koum an de Friends Service Council an ech war interesséiert et ze liesen. Ech schécken et un d'Bibliothéik vun de Frënn Vegetaresch Gesellschaft, wou ech hoffen datt et fir anerer nëtzlech ka sinn.
Merci fir déi gutt Aarbecht, déi Dir an Ärem Schreiwen gemaach hutt an dës einfach Manéier mat de roude natierleche Liewensmëttel ze liewen. Et schéngt mir en Zeeche vun Hoffnung fir d'Weltfudder a fir de Fridden op der Äerd. Ech gleewen et

soll eis méi sensibel fir spirituell Liicht maachen. Ech sinn de Moment "vegan" (vegetaresch, huelen net Eeër, Mëllech, Hunneg etc.), dofir schätzen ech Är Suggestioune, an ech sinn dankbar datt méi Leit dat als richteg Liewensstil gesinn. Et ginn elo verschidde Gesellschaften, humanitär Leit, déi vegetaresch a friddlech sinn, an déi sollen zur Weltunitéit hëllefen.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

Israel, 22. Januar 1965.

Geeierten Här,

Nodeems Dir Äert Buch Raw-Eating' gelies hutt, géife mir gären Är aner Bicher op Englesch liesen... Wann d'Leit nëmmen denken a verstinn, datt se méi gesond a méi glécklech kënne sinn ouni all Dreck, déi se an de Kierper huelen! Dir sidd e Prophéit vun eiser Zäit.

M. NEZAH, Dr Naturopathie, Pres. Israel Naturopathic Assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiva, Israel.

***

Geeierten Här:

Ech hunn Äert Buch Raw-Eating gelies an et gefällt mir ganz gutt. Et ass ganz interessant an allen Aspekter, well d'Iessen muss giess ginn wéi d'Natur et produzéiert.

Är fundamental Punkten sinn déi selwecht wéi déi, déi ech a menge Bicher a Schrëften erhalen hunn, viru laanger Zäit ... Ech géif et gären op Spuenesch iwwersetzen, wann Dir d'Iddi akzeptéiert. Wann Dir et egal ass, schéckt mir w.e.g. eng Kopie fir mech. Ech maachen eng Iwwerpréiwung dovun fir eng spuenesch Magazin: Bionomia, publizéiert zu Madrid, Spuenien ...

A. Severon, Dr vun Naturopathie, Colunga, La Riera, Spuenien.

***

Boston, 5. Juli 1966.

Gréiss Här Aterhov:

Angeschloss fannt Dir zéng Dollar fir siwe vun Äre Booklets mam Titel Raw-Eating'. Dëst wäert e Gläichgewiicht vun dräi Dollar verloossen fir d'Käschte vun der Mailing esou vill vun Ärem Bulletin No.1 ze decken wéi Dir kënnt.

Mir sinn immens interesséiert fir Äre Bulletin Nummer 1, well et ass eis Absicht eng Kopie dovunner un déi vill Leit ze mailen déi eis iwwer hir Gesondheetsproblemer schreiwen. Mir fille sécher datt et e Segen fir vill Leit wäert sinn.

Mir wäerten et appréciéieren wann Dir eis d'Erlaabnis gitt fir Mimeographesch Kopien vun Ärem Bulletin Nummer 1 ze maachen, well mir selbstverständlech net iwwerleeën dëst ouni Är Erlaabnis ze maachen. Wann d'Erlaabnis gëtt, wäerte mir keen eenzegt Wuert addéieren oder subtrahéieren. Mir sinn eng Net-Gewënn Organisatioun a sinn oprecht wënschenswäert der Leedend Mënschheet ze hëllefen de Wee zréck an d'Gesondheet ze fannen, déi d'Natur eis virgesinn huet. Mir sinn iwwerzeegt datt Dir och vum selwechte Wons

Ech hoffen, léif Här Aterhov, Dir wäert dëst Är perséinlech Opmierksamkeet ginn a loosse mech vun Iech iwwer Loftpost héieren esou séier wéi et bequem ass fir Iech dat ze maachen. Mir wäerten et och immens appréciéieren wann Dir e puer vun Äre Bulletin Nr.

Grënner, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organiséiert am Joer 1908 als "Fundamental Research Society" vum Nicola Tesla, Thomas Edison a Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Executive President, 25 Exeter St

***

Los Angeles, 23. Juni 1966.

Meng léif Frater:

De Schrëftsteller ass viru kuerzem a Besëtz vun Ärem fäeg geschriwwenen an erliichteren Buch, mam Titel Raw-Eating', an huet seng Perusal ganz vill genéissen. Hie wënscht Iech seng häerzlech Félicitatiounen fir dës geléiert Presentatioun, a besonnesch fir Är couragéiert Ënnerstëtzung an Ënnerstëtzung fir ongekacht, natierlecht Iessen ze iessen.

Dës Diätprozedur ass scho laang eescht abonnéiert ginn, tatsächlech, wann hien an der Fabrikatioun vun elektromagneteschen therapeuteschen Instrumenter engagéiert huet, huet hien e puer Diäten fir Dokteren an Infirmièren viru ronn 40 Joer oder während 1926 geschriwwen, déi eng Predominanz vu "raw" recommandéiert hunn. Liewensmëttel an der deeglecher Ernährung ...

De Schrëftsteller huet och laang Fuerschung an de Beräicher vun elektromagneteschen Emanatiounen a Stralungen, a spéider an de vital Fächer vun der landwirtschaftlecher Chimie gemaach, net nëmme quantitativ, mee qualitativ Ufuerderunge fir den alarméierende Bedierfnesser vun der Mënschheet haut ze erfëllen ...

Ier Dir weider geet, kënne mir froen ob ee vun Äre virdrun Bänn op Englesch geschriwwen? Et gëtt beobachtet datt ee vun hinnen op Armenesch publizéiert gouf. Wann jo, de Schrëftsteller wéilt d'selwecht studéieren fir e méi vollen Grad vu Verständnis vun Ärer geschätzter humanitärer Aarbecht festzestellen.

Als Erklärung kann et soen datt de Schrëftsteller gewidmet huet bedeitend Zäit an Effort fir d'Réalisatioun vun enger ëmfaassender Ofhandlung, dat ass ongeféier ofgeschloss, mam Titel The Supersensible Rescue of Man', déi wierklech en déifste Sujet deckt ...

Ier Dir dës Missive ophält, kann de Schrëftsteller soen datt Äert Buch e geschätzte Bäitrag fir d'Mënschheet ass a verbreet Liesen a Studie verdéngt? De Mënsch klappt net ze rechnen datt d'Planzeliewen déi eenzeg zefriddestellend Liewensmëttelfabrik ass, an datt weder d'Déier nach hien ouni d'Planz existéiere kann, fir an assimiléierbar Form déi vital Mineralien an Essenz an engem organeschen Zoustand fir seng Ernärung ze kreéieren an ze liwweren. Hie schéngt nach ëmmer ze berücksichtegen

'raw' als onraffinéiert, rau, onfäheg an onpreparéiert fir säi Gebrauch oder Genoss ...

Wéi de groussen Dr. Alexis Carrel virun e puer Joerzéngte geschriwwen huet: 'Männer kënnen d'modern Zivilisatioun net op hirem aktuelle Wee verfollegen, well se degeneréieren. Si goufen faszinéiert vun der Schéinheet vun de Wëssenschaften vun inert Matière. Si hunn net verstanen datt hire Kierper a Bewosstsinn un natierleche Gesetzer ënnerworf sinn, méi obskur wéi, awer sou onverzichtbar wéi d'Gesetzer vun der siderescher (astral) Welt. Si hunn och net verstanen datt se dës Gesetzer net kënnen iwwerschreiden ouni bestrooft ze ginn. Si mussen also déi néideg Relatioune vum kosmeschen Universum, vun hire Matmënschen a vun hirem banneschten Selbst, an och déi vun hirem Stoffer an hirem Geescht léieren. Sollt hien degeneréieren, géif d'Schéinheet vun der Zivilisatioun, an och d'Grandeur vum kierperlechen Universum, verschwannen.' Den Dr Carrel schwätzt dacks op d'Tatsaach, datt d'Baue vu méi a méi grousse Spideeler d'Noutwendegkeet net iwwerwannen, mat Ursaachen ze bekämpfen anstatt kontinuéierlech mat Effekter eleng ze këmmeren.

Also hu mir vill ze dinn fir d'Mënschheet ze educéieren an zréck op natierlech Fundamenter, gesonde Mënscheverstand an d'Erfëllung vun eise Flichten a Verantwortung.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kalifornien, USA

***

Allegany, NY 28. Oktober 1966.

Léif Här Aterhov,

Ee vun Äre Bicher 'Raw-Eating' ass an meng Hänn komm an ech immens beandrockt vu sengem Inhalt; sou vill, datt ech de Raw Eating Regime ugeholl hunn. Ech hunn e Bauerenhaff hei wou ech meng eegen Uebst, Nëss a Geméis organesch sammelen, an ech interesséieren aner ze hëllefen duerch Raw Eating perfekt Gesondheet ze erreechen; also mat dësem vergiessen, schécken ech Iech en Entworf fir $ 20,00 fir d'Bezuelung fir 30 Exemplare vun

däi Buch. Géif och e puer Exemplare vun Ärem Bulletin Nr 1 appréciéieren fir meng Frënn ze ginn ...

Ech wäert alles maachen fir Äert Buch an dësem Land ze promoten well et mir gehollef huet e gudde Wee fir richteg Gesondheet ze fannen. Ech hunn e grousse Verfollegung hei an den USA an ech si fir d'Ursaach vu GOOD HEALTH gewidmet duerch richteg Iessen a Liewen. Ech sinn Member vun der American Natural Hygiene Society. Ech wëlles weider d'Evangelium vum Raw-Eating 'duerch Äert Buch ze verbreeden a gleewen datt et vill méi Bestellungen a méi grousser Quantitéite fir Äert Buch bréngt. Ech hunn e schéine Bauerenhaff hei, a sollt Dir an dëst Land kommen, Dir sidd häerzlech wëllkomm als mäi Gaascht ze bleiwen.

Här AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. President vu GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Peace: Good Will Towards Men"*

***

Meadows of Dan, 1. September 1966:

Léif Frënd, Ech sinn e vegan a raw fooder, ech priedegen a léieren dëst. Ech hunn Äre Bulletin Nummer 1 am Mount Zion Reporter fonnt an ech hunn en erausgeschnidden an en Neidrock gemaach fir fräi ze ginn ... Hunn ech Är Féiss getréppelt andeems Dir dat gemaach hutt ouni Iech ze froen, a gitt Dir mir d'Recht fir ze drécken méi vun dëse fir mäi kranke Frënd gratis ze ginn?... Ech hunn e wäertvollt Buch 'Nature The Healer' vum John T. Richter, awer ech muss kucken wat Dir seet. Schéckt mir w.e.g. 'Raw-Eating', a wann dëst dem Nature The Healer gläich ass, brauch ech vill vun hinnen fir meng Matmënschen ze ginn. Ech sinn och en Trakt Schrëftsteller, awer ech sinn keen Dokter ...

11. Dezember 1966:

Ech war méi wéi frou d'Bicher zesumme mat Ärem gudde Bréif ze kréien ... Frënd, ech mengen däi Buch ass Top; Ech hunn no enger méi klenger gesicht wéi Nature The Healer. Et gëtt keng besser Aarbecht wéi d'Leit iwwer de Wäert vu roude Liewensmëttel z'erklären. Ech denken, datt Äert Buch meng Bedierfnesser elo déngt, sou vill wéi dat gréissert Buch, an et bréngt och méi gutt Saachen eraus. Jo, ech kann d'Bicher benotzen, déi Dir geschéckt hutt ... Ech brauch e puer vun Äre

Bicher. Ech ginn op eng Missiounsrees op Florida an ech kéint vill vun Äre Bicher op dëser Tour benotzen. Ech sinn eraus fir Roh-Iessen an dëser Form ze verbreeden, an ech sinn och opgeruff fir bestëmmte Fäll ze iwwerhuelen fir se op eng rau Diät ze kréien. Am Moment läit eng Dame um Doud, bal opginn fir vun den Dokteren ze stierwen. Si freet mech fir hatt ze hëllefen an der Diät ze kommen, ech hoffen dat geschwënn ze maachen ...

Fra IW Carroll, Box 240, Wisen vun Dan, Va. USA

***

Israel, 22. August 1966:

Ganz léif Här Aterhov. Et ass mat grousser Freed, datt ech haut däin exzellent Buch RAW-EATING fäerdeg gelies hunn. Wann d'Mënschheet enges Daags d'Wichtegkeet vun natierleche Liewensmëttel begräifen, wäert dëst den Ufank vun enger neier Ära an der Geschicht vum mënschleche Liewen sinn; et wäert einfach de PARADISE sinn.

Mat Ärer Erlaabnis, loosst mech mech virstellen. Mäin Numm ass Joseph Razon, ech sinn 43 Joer al, sinn virun dräi Joer an Israel komm a schaffen als Dokter an der Kupat Holim Medical Organisation. Ech fille mech net glécklech a menger Routine alldeeglech Aarbecht, well ech verflicht sinn Drogen (Gëft) ze verschreiwen. Och wann ech probéieren de mannste méigleche Betrag ze verschreiwen (primum non nocere), sinn ech net zefridden mat menger Gëft-Pusher Praxis! Ech muss schaffen well ech e bestuete Mann sinn! Meng Fra ass vun Teheran ... Nodeems ech däi Buch gelies hunn, hunn ech geduecht fir Iech ze schreiwen an ze froen ob Dir eis Literatur an der persescher Sprooch fir meng Fra kënnt schécken. Ech si sécher datt wann hatt iwwer natierlecht Iessen a seng Wierkung op de mënschlechen Organismus liest, da wäert se net trauen eist Kand ze ernähren (mir erwaarden e Puppelchen) mat doudegen Elementer!

Ech wéilt Iech e puer Detailer iwwer meng Aktivitéiten zu Istanbul virun e puer Joer ginn. Ech war Generalsekretär vun 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' a war ee vun den aktivste Membere vun der Bewegung. Do hunn d'Medizinesch Organisatiounen an d'chemesch Industrie eng Gefor an eiser vegetarescher Bewegung fir hir Gëft gesinn an als Judd war ech dee schwaachste Punkt, deen se einfach fonnt hunn ze zerstéieren. Si

huet meng Persoun zimmlech vill schued an ech war verflicht fir ëmmer dat Land ze verloossen an deem ech gebuer sinn, wou ech studéiert hunn an deenen hir Leit ech gär hunn. Mee ech hu missen an Israel kommen. Glécklecherweis kënne mir hei fräi iwwer Vegetarismus an natierlecht Liewen schwätzen a schreiwen. Et gi méi wéi 20 naturopathesch Dokteren a mir hunn och en Duerf vu Vegetarier, AMIRIM, no bei der Stad SATAD an de Galil Bierger!

Virun enger Woch hunn ech dës Plaz fir d'zweet Kéier besicht, ech war frou a wollt do bleiwen a liewen. Mee als éischt muss ech meng Fra iwwerzeegen. W.e.g., ech bieden Iech, mir e bësse Literatur op persesch iwwer dëst Thema ze schécken.

Et war eng Freed dem ANAHIT seng Foto ze kucken, sou charmant an gesond. Ee kann hir Gesondheet fillen andeems se nëmmen op hir Bild kucken.

12. November 1966:

Et war eng richteg Freed Är ganz interessant Broschür Raw-Iessen' a senger persescher Versioun. Ech sinn Iech dankbar an hoffen datt meng Fra d'Thema besser versteet. Ech hoffen och, datt mäi Kand vum Schued vu gekachten, onnatierlechen Iessen befreit gëtt!...Och trotz menger Aarbecht an der medizinescher Organisatioun këmmeren ech mech ëm Leit, déi eng hygienesch Liewensweis wëllen verfollegen. Wéi ech an der Tierkei war, hunn ech meng Patienten als natierlechen Hygiène gekëmmert. Elo an Israel muss ech als éischt e Liewen maachen, also muss ech an der medizinescher Organisatioun schaffen.

Fréier oder spéider muss ech nëmmen am Drogenlosen Terrain schaffen. Mee ouni Krankenhaus wäert dat net zefriddestellend genuch sinn, dofir si mir zesumme mat Naturopathen op der Sich no Leit, déi eis wëllen hëllefen! Ech hoffen, datt ech Iech an nächster Zukunft méi doriwwer soen.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, Kalifornien 14. Abrëll 1966.

Léiwe Frënd:

Ech war frou Ären Artikel iwwer Raw-Eating am 'Mount Zion Reporter' vu Jerusalem, Israel ze gesinn. Den Editeur ass mäi Brudder. Ech si frou, datt Dir iwwer Äert Buch a sengem Pabeier gesot hutt. Ech sinn ganz interesséiert fir méi Literatur iwwer réi Liewensmëttel, also schécken ech meng Bestellung, meng éischt, well ech wëlles dës vill gebraucht Wourecht ze verbreeden.

20. Juni 1966.

Ech krut Är wäertvoll Bicher. Si si just wat ech brauch ... ech schätzen d'Bicher ganz vill, an hoffen vill Leit a verschiddenen Natiounen wäerten se fannen wéi ech Gléck genuch war et ze maachen ...

13. November 1966. Ech si frou, datt ech elo nach e puer vun Äre Bicher, Raw-Eating, bestelle kann. Si sinn wat d'Leit brauchen. Ech wollt dës Bestellung vill méi fréi schécken, awer hunn gewaart bis ech d'Suen erspuere konnt. Ech mengen d'nächst Kéier kann ech méi fréi bestellen, well ech hunn e puer Saachen gesuergt... Ech wunnen eleng, ech ginn den 5. Februar 1967 89 Joer, also kann ech net mat de Bicher erauskommen an se als verkafen als eng jonk Persoun kéint. Ech schreiwen mäi Numm an d'Adress an d'Bicher a léinen se un déi, déi se liesen. Ech wëll datt d'Bicher ronderëm réckelen, sou datt ech se net ausginn fir ronderëm engem Haus ze léien ...

lescht zwee Joer. Ech hunn de ganze Virmëtteg a mengem Gaart geschafft, an ech sinn net midd ...

ORAF. CARPENTER, Kalifornien USA

***

Alberta, 9. Abrëll 1966.

Geeierten Här,

Ech sinn Lieser vum 'Mount Zion Reporter', an interesséiere mech fir den Artikel 'Value of Raw Food'. Ech sinn 75 Joer JONG, a géif natierlech gär vun de Qualitéite vun der Raw Food Diät profitéieren. Ech war en Athlet a fréieren Deeg - awer gewidmet fir d'gekachte Liewensmëttel Diäten.

De Problem ass déi richteg Aart vu Geméis an Uebst ze kréien - fräi vu Mineralinjektiounen, hei a Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1. Mäerz 1964.

Léif Här Aterhov,

Ufank Januar, wärend Dir de "TONIGHT" Programm kuckt meng Televisioun Apparat, Ech war vun enger Vue vun Ärem Buch elektrifizéiert, an vun héieren e puer Extrait liesen aus et. Ech war ganz gär eng Kopie vun Ärem Buch ze hunn. Also hunn ech d'BBC geschriwwen fir déi néideg Detailer vum Verlag, etc. Leider, ech gouf schlussendlech informéiert datt et hei am Land net erreechbar ass. Wéi och ëmmer, si hunn mir déi eenzeg Adress geschéckt déi se haten, also hunn ech beschloss Iech ze schreiwen, wann nëmmen fir Iech Merci ze soen an Iech all Erfolleg bei der Verbreedung vun Ärem Message ze wënschen. Ech averstanen, häerzlech, datt d'Liewensmëttel Sucht déi schiedlechst vun all Ongerechtegkeet ass. Wat eng aner Welt kéint dëst sinn, wann d'Mënschheet seng Iessziler verännert wéi an Ärem Buch gefuerdert. Äert Beispill ass den héchsten Effort fir d'Mënschheet op der Welt haut. Salut Iech - den héchste Prophet vun dësem Alter ...

29. Abrëll 1964. Wat e glécklechen Dag war et leschte Mëttwoch, wéi Är Buch a Bréif ukomm. Et huet absorbéiert, an heiansdo erschreckt mech. Virun allem huet et mech nei opgekläert an inspiréiert. Zënter ech e Kand war, wéi ech e puer Zitater an der Sonndesschoul erënnert hunn, hunn ech d'WOUWER gesicht. ('An Dir wäert d'Wourecht wëssen, an d'Wourecht wäert Iech fräi maachen'). D'Sich huet mech duerch verschidde Kierchen gefouert, zum Rationalismus, duerno zu Vegetarismus mat Nahrungsreform an Naturkur an, schlussendlech an der Theosophie mat der eenzeger akzeptabeler (fir mech) Erklärung vu Liewensproblemer - Karma a Reinkarnatioun. Wat eng laang Rees war et. An hei, endlech, wann ech an Äert Buch kucken, fillen ech mech `DAT IS IT'. Merci fir esou e wonnerbare Kaddo, a schätzt Äre Bréif och ...

3. Februar 1966. Et war eng grouss Freed erëm vun Iech ze héieren, an ze léiert aus Ärem Broschür iwwer déi vill Erfolleger, déi erreecht gi vun deenen, déi Äert Beispill verfollegen ... Dir wäert interesséiert sinn iwwer mäin eegenen Enkel ze wëssen. Hien hat 1964 en nervösen Zesummebroch, a war eng kuerz Zäit an engem Mental Spidol. Geschwënn nodeems hien eraus koum, konnt ech him eng Kopie vun Ärem Buch schécken ... Hien huet Raw-Eating wéi eng Int Waasser, an huet eng wonnerbar Erhuelung. Et huet seng ganz Usiichten a Perséinlechkeet geännert, an hien mécht elo gutt Fortschrëtter a senge Studien. Hien ass e Konschtstudent op der Manchester University.

Fra Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

Southsea, 20. Februar 1964.

Geeierten Här,

Ech wier obligatoresch wann Dir mir Detailer gitt wéi ech kréien d'Buch mam Numm 'RAW- EATING' vum ATERHOV. D'British Broadcasting Corporation zu London huet mir Är Adress ginn wéi se mir informéiert hunn datt d'Buch net op Britesch ze kréien ass. Ech hätt ganz gär eng Kopie.

19. Mäerz 1964. Villmools Merci fir Äert Buch iwwer Raw-Eating', dat ech leschten Donneschdeg, den 12. Mäerz krut. Den Inhalt vun Ärem Buch war wierklech eng Offenbarung fir mech, dat wonnerbarst Buch, dat ech jeemools iwwer d'Bedierfnesser an Ufuerderunge vum Mënsch gelies hunn. Ech hunn och geduecht wéi oprecht an häerzzerräissend d'Thema vum Buch uechter war. Ech schätzen d'Längt vun der Studie an d'Zäit déi an d'Ustrengung vum Ausschaffen an d'Virbereedung vum Buch muss gaang sinn. Dëst ass e ganz schlechten Ausdrock vun wéi ech mech wierklech doriwwer fillen an ech wäert mäi Bescht maachen fir aner Leit ze interesséieren, awer et wäert keng einfach Aufgab sinn ze wëssen wat d'Leit sinn a wéi zéckt se hir Gewunnechten z'änneren, besonnesch iessen déi. Trotzdem wäert ech alles probéieren se ze iwwerzeegen an se fir Äert Buch ze schécken ... Wann Dir interesséiert sidd, soen ech Iech vun Zäit zu Zäit wéi et leeft...

Fra VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

Santa Rosa, 27. November 1964.

Geeierten Här,

Ech hat d'Freed däi Buch, 'Raw-Eating' ze liesen, a géif ganz gären e fir mech selwer hunn. Nodeems ech et mat zwee vu menge Frënn diskutéiert hunn, sinn och si interesséiert fir een ze kréien, also schléissen ech eng Geldbestellung fir $4,50 fir dräi Bicher ... Ech sinn am meeschten Angscht dës Bicher ze kréien ... 'raw fooder', a verbreeden dat gutt Wuert ënnert déi interesséiert. Raw Liewensmëttel hunn mäi Liewen gerett.

21. Januar 1965:

Beim Empfang vu 15 Exemplare vum 'Raw-Eating' mat der Rechnung déi d'Zomm vun 10,00 $ ufroen, schléissen ech e Bankofschloss ... plus eng zousätzlech $10,00 fir 15 weider Exemplare vum Raw-Eating.' "Ech schätzen wierklech d'Geleeënheet d'Leit ze hëllefen d'Noutwennegkeet ze verstoen fir rau Liewensmëttel ze iessen, duerch dës super Aarbecht vun Iech. Merci.

2. Februar 1965:

Eng Kopie vum Magazin 'Let's Live' ass ären fir dem Martin Reinecke ze liesen Artikel, \`Adventures in Raw Foods'.

D'Ausgab vun dësem Mount dréit mäi Bréif a seet wéi mäi Mann an ech ugefaang hunn 100 Prozent réi Liewensmëttel ze iessen. Mir sinn am meeschte begeeschtert doriwwer a wäerten och weiderhin dem Martin hëllefen, esou vill wéi méiglech ze promouvéieren.

Äert eegent Buch, \`Raw-Eating', ass einfach genial. Ech sinn esou frou verdeelt et ënner Leit déi dëst Wëssen sichen. Et ass richteg datt se am Moment ganz wéineg sinn, awer ech gleewen datt mat der Zäit d'Verständnis fir vill wäert kommen. Rou mat deenen ze schaffen, déi nolauschteren, ass ganz zefriddestellend.

6. Mee 1965:

Ech krut Äre Bréif fir d'Réckproblemer vun 'Let's Live' ze froen awer ech Et deet mir leed datt de Health Food Store all d'Exemplare verkaaft huet. Ech schécken Iech de Mee-Ausgab a wäerte weider déi folgend Ausgaben schécken, ausser Dir wëllt en Abonnement huelen.

Ech hunn eng Kopie vun Ärem Bréif un de Martin Reinecke geschéckt fir säi Februarartikel ze korrigéieren wéi virgeschloen.

Ech wäert interesséiert sinn eng Kopie vun Ärem zweete Volume ze hunn wann et fäerdeg ass. Ech hat e gudde Succès beim Verkaf vun Ärem éischte Volume a wëll e puer op der Hand halen.

Fra Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venedeg, Kalifornien, 29. September 1964.

Léif Här Aterhov,

Villmols Merci fir zwee Exemplare vun Ärem Buch `Raw-Eating' Ech hunn et ganz gär gelies.

Ech hunn viru fënnef Méint opgehalen mat gekachten Iessen ze iessen. Ech sinn 31 Joer al a fille mech ganz gutt. All aneren Dag lafen ech 2-5 Meilen op der Plage, schwammen, wandelen an de Bierger. Virun dräi Wochen sinn ech an engem Dag op de Mount Withney geklomm. D'Ronn Rees ass 26 Meilen an de Bierg selwer ass iwwer 14.500 Fouss héich. Mäi Puls ass 58-60. Ech soen Iech dat alles fir Iech ze wëssen datt ongekacht Iessen d'Äntwert op all d'Leed vun der Mënschheet ass.

Ech kéint ganz interesséiert sinn Äert Buch an den USA ze verkafen (a vläicht a Kanada). Sot mir w.e.g. wéi vill Dir fir 500 oder 1.000 Exemplare frot ...

6. Februar 1966:

Meng Fra an ech sinn elo bal zwee Joer op engem 100 Prozent Matière Liewensmëttel Diät mat de beschte Resultater. Angeschloss Ech schécken Iech en Artikel, geschriwwen vum Shirley, menger Fra, an am Magazin "LET'S LIVE" gedréckt, Juli 1965. Mir erlaben Iech dësen Artikel an déi zougeschloss Biller ze benotzen.
Eng vun de Biller ass déi vun engem ganz léiwe Frënd vun eis, deen e Raw-Vegan ass.
Hie kämpft Léiwen (afrikanesch) barehanded, an dës Léiwen hunn all hir Zänn a Klauen.
MICKEY SOLOMON ass säin Numm.

Mir hunn eis ni sou gutt an eisem Liewen gefillt well mir eist Iessen rau iessen. Äert Buch ass dat bescht Buch dat mir iwwer réi Liewensmëttel besëtzen, a mir liesen Äert Buch dacks. Mir wëllen d'Wourecht iwwer Raw Food verbreeden ... Mir mengen datt Äert wonnerbart Buch fir vill Leit zur Verfügung gestallt gëtt.
Ugeschloss ass eng $ 20.00 Geldbestellung ...

Frau Shirley & Här Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venedeg, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. 7. Januar 1965:

Ech hunn en Artikel iwwer Är Booklet RAW-EATING immens genoss am Let's Live Magazine- Dezember 1964. Ech hunn dem Auteur, dem Martin J.
Fritz, an hien huet mir ugeroden an de British Vegetarian Magazine ze schreiwen a si hunn mir deng Adress ginn ...

MRS. IRENE GOLEMON, US A

***

Extrait aus engem Bréif geschriwwen vun engem Här zu Abadan, nodeems ech mäi persesche Buch gelies hunn:

Abadan, 25. Juli 1965:

Léif Här Aterhov,

Däin klengt Broschür huet eng grouss Ännerung a mengem mentalen Ausbléck bruecht, sou datt ech mech schonn als e Raw-Iesser ugesinn. ech weess et net

wéi Dir Merci. Et ass net iwwerdreiwen ze soen datt ech mäi Liewen un Iech verdanken. Du bass de Jesus vun eiser Zäit, deen de Kranken an den Hallefdout Liewen gët, a wat e séiss Liewen doropshin!... Et schéngt mir onheemlech ze sinn, datt een däi Buch liest a säi Liewensstil net ännert.

SADARAT, Abadan, Persien.

***

No der Verëffentlechung vu mengem grousse Volumen op Armenesch, raulessen huet eng bedeitend Unhänger an Armenien gewonnen.

Jerevan, 24. Mäerz 1961.

Léif Här Hovannessian,

D'Zentralbibliothéik vun der Akademie vun de Wëssenschaften vun Armenien huet mat Merci den éischte Volume vun Ärer Aarbecht mam Titel Raw-Eating kritt. Fir de Fuerderunge vun eise ville Lieser fir Äert Wierk mam Titel "Raw Eating" zefridden ze stellen, schéckt eis w.e.g. fënnef Exemplare vum éischte Band, well déi zwee scho verschéckt Exemplare ëmmer am Ëmlaf sinn a bedeitend Verspéidungen entstoen. d'Ufuerderunge vu ville Lieser treffen."

D'ACADEMY OF SCIENCES VUN ARMENIEN,
H.MECHERIAN, Direkter vun der Completive Sektioun.

***

Jerevan, 20. November 1961.

Léif Här Hovannessian,

Mir hunn zéng Exemplare vum éischte Band vun Ärem Wierk mam Titel `Raw-Eating' kritt, an eiser Bibliothéik presentéiert, fir déi mir eis oprecht Dankbarkeet ausdrécken.

Jerevan, 16. Juni 1965:

D'Direktioun vun der Staatsbibliothéik vun Armenien wëll hir éierlech Dankbarkeet ausdrécken fir sechs Exemplare vun Ärem Buch mam Titel "Laang d'Weeër vum Raw-Iessen", dat Dir der Bibliothéik presentéiert hutt.

D'Zuel vun de Leit, déi fir Raw Iessen interesséiert sinn, geet no an no erop a vill vun hinnen wëllen Är Bicher hunn. Kënnt Dir eis eventuell e puer méi Exemplare vun Äre Publikatiounen loossen?

D'KULTURMINISTRÉIER, ARMENIEN,

AM MIASNIKIAN Staatsbibliothéik vun der REPUBLIK,

ARAZI TIRABIAN, Direkter.

***

Duerno hunn ech dacks zwanzeg bis drësseg Exemplare vu menge Bicher geschéckt zu dëser Bibliothéik, ouni Retour oder Remboursement ze erwaarden.
Leider duerch d'Problemer an Aschränkungen, déi d'Sowjetunioun op d'Leit gesat huet (Diktatur géint Privathandel) begéinen ech all Demandë fir Bicher, déi vun der Sowjetunioun erakommen, ganz gratis, egal ob esou Ufroe vun ëffentlechen Institutiounen oder Privatleit kommen.

Extrait aus engem Bréif geschriwwen vum Eminent (armeneschen Dichter), Hovhannes Shiraz:

Jerevan, 4. Januar 1962.

Léif Ter Hovannessian,

Et war duerch Zoufall datt ech op Ärem bewonnerbare Buch mam Titel `Raw-Eating' begéint sinn. Dir sidd bestëmmt de grousse Retter vun der ganzer vun dëser hallef-witted Mënschheet ze ginn. Är Entdeckung, réi Iessen, ass sou grouss wéi déi vum groussen Darwin; jo, et ass méi grouss a méi humanitär, nee, ech soll méi philanthropesch soen, wéi all déi grouss Entdeckungen vu fréiere Joerhonnerte. Awer, leider, et steet en oniwwersiichtleche Fiels virun Iech. Wann nëmmen dat blannt Kand, dës sougenannt Mënschheet, déi zënter Dausende vu Joer verfouert gouf, géif

kommt op seng Sënner, verlooss d'Feier a verfollegt Iech laanscht de virsiichtege Wee, deen Dir opgemaach hutt, do géifen d'Gewaltakte vu bannent dem Mann verschwannen. Awer d'Mënschheet, mat all dëser Villfalt vu Rassen a Stämme, hält sech nach ëmmer séier un d'Feier, wéi d'Moos un de Fiels hält. Et verléisst säin Doud-bringende gekachten Iessen net, a wäert et nach net opginn ... Trotzdem kussen ech deng traureg Gesiicht a freeë mech iwwer de Gedanken, datt Dir en Armenier gebuer sidd. Dir sidd wierklech onstierwlech ... "

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Direkt vu senger Kandheet de Schrëftsteller vum folgende Bréif, e jonke Student, hat u vill Krankheeten gelidden, dorënner Maselen, Scharlachroute, Mumps (Parotiden), Malaria, Angina, verschidde Erkältung a Katarrhen, Ouerwéi, Zännwéi, Verstopfung, Diarrho, Hämorrhoiden, Appendizis a chronesch Entzündung vun der Gallenblase (Cholezystitis) . Haut huet d'Rou-Iessen hien vun all deene Leed erliichtert, fir déi hien seng Dankbarkeet an de folgende Zeilen ausdréckt:

Jerevan, 5. Februar 1964.

Mäi léiwe Schoulmeeschter, ech si verluer fir Wierder fir d'Gefill vun Dankbarkeet a Bewonnerung auszedrécken, déi ech Iech zënter Méint ënnerhalen, well all Wierder schéngen lächerlech inadequat ze sinn.

Mat enger eenzeger Zauberbeweegung kommt Dir den Albtraum ophalen, deen mäi Liewen verfollegt huet, sou wéi Dir ouni Zweifel datselwecht fir aner Leit maacht, bis déi ganz Ursaach vun deem Albtraum ausgerappt ass - dank Iech.

Dir sidd komm fir déi oppen-Ae Blannheet ze verdreiwen, déi schaarf-Oueren Taubheet an deen onbewosst Wahnsinn, an deen ech ënnerdaach war, wéi all déi aner.

Dir sidd mat enger Zauberlampe komm fir géint d'Gewelt vum Himmel ze portraitéieren dat Gesiicht, dat wierklech mäin war an iwwer dat ech bis dohin nëmme konnt dreemen an iwwerzeegen.

Ech béien virun Ärer glänzender Figur a begréissen dech wéi de Mann deen ech méi schëlleg sinn wéi ech jeemools engem aneren verdankt hunn.

Ech béien virun Ärer glänzender Figur a begréissen dech als den Held, deem säin Numm haut stänneg op de Lippe vun deenen ass, déi hien gerett huet, awer muer wäert et op de Lippen vun all sinn.

Ech béien virun Ärer glänzender Figur a begréissen dech als Kräizfuerer fir richteg Zivilisatioun, richteg Wëssenschaft, real Fortschrëtter, an als Kämpfer fir eng hell, ziviliséiert, wëssenschaftlech Zukunft.

Armen Vshtuni, Perspektiv Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Jerevan, 29. Mäerz 1964.

Léif Hovannessian,

Just e puer Zeilen fir Iech ze wëssen datt d'Roh-Iessen eng aner Rekrut hat, deem säi Grond fir déi nei Form vun der Ernährung unzehuelen ass net op e Gefill vu Verzweiflung, deen duerch eng Krankheet oder aner verursaacht gëtt, baséiert op den Idealer inspiréiert vun Äre grousse Gedanken .

Ech muss zouginn, datt et eng Rei vun Hindernisser a mengem Wee sinn, well mäi Papp e Biolog ass, während mäi Brudder en Dokter ass, an a menger Famill sinn ech deen eenzegen deen op eng aner (normal) Ernährung iessen. Et sinn elo néng Méint datt ech op déi nei Ernärungsmethod geännert hunn an ech genéissen eng exzellent Gesondheet. Et schéngt mir datt Bréiwer wéi dës, déi Iech aus allen Ecker vum Globus kommen, sech a geometreschen Fortschrëtter multiplizéieren an datt Dir net d'Fräizäit hutt fir d'Zeilen vun der Dankbarkeet ze liesen, déi un Iech adresséiert sinn. Är Entdeckung wäert an d'Geschicht goen.

***

18. Juni 1965.

Ech schreiwen aus Leningrad. Ech studéieren hei am Conservatoire weider. Fir ëmmer mat Iech ze sinn, schécken ech Iech meng Bescht Wënsch, zouversiichtlech an der Iwwerzeegung datt d'Zäit op Ärer Säit ass. Déi medezinesch Untersuchungen, déi vu mengem Brudder op mech gemaach ginn, ginn ëmmer zefriddestellend Resultater. Ech fille mech wierklech gutt, wärend mäi Gewiicht lues a lues eropgeet, awer sécher.

H. SVATCHIAN.

***

Jerevan, 6. Januar 1965.

Léif Här Hovannessian,

Et sinn elo sechs Méint, datt ech Raw-Iessen praktizéiert hunn. Hunn voll Kenntnisser vun der wonnerbarer Empfang vun Ärem Buch an all Deel vun der Welt, Ech wëll net an Detailer an widderhuelen déi üblech Eulogies. Ouni Zweiwel ass d'Konzept vu Roh-Iessen déi gréisste Victoire, déi vum mënschleche Geescht während der ganzer Zivilisatioun erreecht gëtt.

Ech wëll net iwwer meng perséinlech Erfahrungen schreiwen, well, Nodeems ech d'Extraiten gelies hunn, déi vun Iech aus verschiddenen Unerkennungsbréiwer zitéiert sinn, mierken ech datt meng Reaktioune ganz am Aklang sinn mat de Reaktiounen vun anere Konsumenten vun natierleche Liewensmëttel.

Besonnesch bedeitend sinn déi psychologesch Verännerungen, déi direkt kommen, wann se wierklech net viru kommen, déi physiologesch Reaktiounen.

Erlaabt mir Iech Merci ze soen fir dat eenzegaartegt Kaddo deen Dir der Mënschheet presentéiert hutt.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St.

***

Chrëschtmessage vun enger jonker Dame zu Moskau:

Moskau, 20. Dezember 1964.

Léif Här Aterhov,

Et ass mat Freed, datt ech Iech de Gréiss vun der Saison schécken, zesumme mat mengem perséinlechen Merci a menge beschte Wënsch fir d'Victoire vun Ärer grousser an humanitärer Aarbecht.

Äre Follower, deen sech vun hirer laanger a schwéierer Häerzkrankheet erholl huet.

Duerno gëtt an engem Bréif vun zéng Säiten déi ganz Geschicht vun hirem Krankheet an Erhuelung, vun deenen déi folgend e Resumé ass:

31. Mäerz 1965:

Ech hunn am November 1963 op Raw Iessen ëmgewandelt. Zënter hunn ech hat ni ee Moment vun Zweiwel. An deenen Deeg hat ech schonn eng Geschicht vun Häerzkrankheeten iwwer eng Period vun néng Joer.

Mee loosst mech vun Ufank un ufänken. Wann ech aacht oder néng Joer war al Ech hat en Attack vun Rheuma. Duerno hunn ech ongeféier zéng Mol am Joer Laryngitis, Influenza a Erkältung vun all Beschreiwung benotzt, déi allgemeng sechs bis zéng Deeg gedauert hunn. Lues a lues entwéckelt chronesch tonsillitis. Am Alter vu véierzéng Dokteren entdeckt d'Mitralventil-Läsioun a mengem Häerz a spéider hunn se rheumatesch Carditis fonnt. Um fofzéng hu se meng Mandelen ewechgeholl. Ech hunn dauernd u länger Häerzschmerzen, Neuritis, Schwächheet an Insomnia gelidden. De kuerze Schlof, deen no Stonnen vu Péng gefollegt gouf, gouf vun schrecklechen Albtraum besicht. Wéi ech an der Nuecht erwächt sinn, hunn ech d'Däischtert gefaart. Am Ganzen hunn ech dräi oder véier Méint vum Joer am Bett verbruecht. Et war mat bedeitende Schwieregkeeten, datt ech eng eenzeg Trap geklomm sinn; Ech war ëmmer vu Spazéieren, kierperlech Übungen, Schwammen, Reesen, Liesen a vill aner Freed a Fräizäit entzu gin.

Ech war ëmmer ënner der Betreiung vun Dokteren. Si hunn mech benotzt fir mech ze "heelen". Mëttel vu Pyramidon, Aspirin, Antibiotike, Analgetika, Vasodilatoren, Soporificen an aner ähnlech Medikamenter. Mäi Organismus huet weider protestéiert an engem

iwwerraschend Manéier géint dës Moossnamen a mäin Zoustand ass lues a lues verschlechtert. Iwwerzeegt vun der Onwierksamkeet vun esou Heelmëttel, hunn ech se endlech all ausgeliwwert.

Weg verzeien mech fir Är Opmierksamkeet mat esou enger Minutt besat Detailer. Et schéngt mir datt se Iech interesséieren, besonnesch well d'Ännerung op eng erstaunlech Manéier stattfonnt huet. Ech hunn gekacht Iessen ouni Schwieregkeeten opginn. Raw Ernärung huet a mir en agreabelt Gefill vun interner Reinigung a Liichtegkeet erwächt. Bal iwwer Nuecht huet mäi Häerz opgehalen mech Suergen ze maachen. Wou ech fréier Péng an der Regioun vum Häerz net nëmmen eemol d'Woch gefillt hunn, mee bal ALL DAG an dat fir HOUR ON END, am éischte Joer vu menger Raw-Iessen sinn ech net een eenzegen Dag an d'Bett gaang , an d'Péng a mengem Häerz waren limitéiert vu sechs bis aacht MOMENTAIRE Péng vu wéineg Konsequenz.
Zënter engem Joer an en halleft hunn ech net eng EENZEL Attack vu Gripp oder Erkältung. An den éischte Méint sinn meng Kappwéi VOLLZÄIT VERWUNNEN. Awer de gréisste Wonner fir mech war d'Tatsaach datt ech ugefaang hunn an e puer MINUTEN an d'Bett ze schlofen. Meng Aarbechtsfäegkeet erhéicht; meng fréier Opléisung, nervös Spannungen an Reizbarkeet verschwonnen.

Am Hierscht hunn ech eng Rees an Armenien gemaach an am `Matenadaran' (de Manuskriptrepository) geschafft. Wat eng Freed war et fir fënnefanzwanzeg bis drësseg Kilometer den Dag an de Bierger ze trëppelen an duerno mat voller Bereetschaft heem ze kommen fir d'Performance op eemol ze widderhuelen. Ech sinn e fräie Mënsch ginn, deen d'Natur endlech an hirem Broscht zouginn huet. Dëst ass wierklech e grousst Gléck, fir dat ech nach eng Kéier mäin oprechte Merci ausdrécken.

Moskau, 16. August, 1965. Meng Gesondheet gëtt mir weider all Zefriddenheet, besonnesch well mäin Organismus zimmlech schwéier Tester vu mentalen an nervösen Belaaschtung (Hypertonie) erliewt huet, souwéi eng bedeitend kierperlech Middegkeet, déi während Biergreesen erhalen ass.

Ech wäert geschwënn dat zweet Joer vu mengem Raw-Iessen fäerdeg maachen. Ech kann ni méi drun denken aus dem Raw Iessen zréckzezéien. D'Froen, déi ech Iech gestallt hunn, si reng fir Erliichterung an däerfen net erschaf ginn

Dir de mannsten Zweiwel iwwer meng Zukunft. Virun allem fir mech sinn déi physesch Aspekter vun der Fro vu manner Wichtegkeet wéi déi geeschteg Basen, déi ëmmer fest an onwahrscheinlech waren.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St Moskau.

***

Well meng Bicher net einfach an der Sowjetunioun erreechbar sinn, iwwerzeegen iwwerzeegte Raw-Iessen do Zesummefaassungen vu menge Publikatiounen op Russesch a verdeelen dupliziéiert Exemplare vun hinnen ënner hire Frënn. Vill Leit kopéieren dann déi Zesummefaassungen vuneneen. *Déi folgend ass en Deel vun engem laange Bréif geschriwwen vun enger eelerer russescher Dame, déi am Distrikt vu Moskau wunnt:*

Khimki, 25. Abrëll 1965.

Ech kann net ausdrécken oder éischter, ech sinn net fäeg déi richteg Wierder ze fannen mat deem ech Iech meng grenzlos Dankbarkeet auszedrécken. Et gëtt keng Belounung op dëser Welt wiirdeg genuch fir Är helleg Aarbecht fir d'Erléisung vum Kierper a Séil vun der Mënschheet ze kompenséieren, Äert 'RAW-EATING'. Ech béien virun Iech an net nëmme virun Iech, awer och virun der Persoun déi mir dëst wäertvollt Rezept fir Gesondheet bruecht huet, mat verschiddene Passagen aus Ärem Buch extrahéiert. Perséinlech war ech net glécklech genuch Äert Buch ze gesinn. Mäi Frënd - e fréiere Schoulmeeschter - hat se net direkt aus Ärem Buch erausgekoppelt, mä aus engem Notizbuch vun enger Frëndin vun hirem - och e fréiere Schoulmeeschter, an et ass dës Dame, déi Iech elo dës Zeilen schreift, well meng eegen Siicht ass schlecht. Ech gesinn just mat engem A an dat mat Hëllef vun enger Lupe, soss hätt ech Iech villmools Merci gesot.

Ech hunn meng Praxis de 15. Februar ugefaang an zënterhier hunn ech kee gekachten Iessen konsuméiert, net emol Brout... Ech wäert de 15. August 1966 90 sinn. anerer, ze.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12. August 1965.

Léif Här Hovannessian,

Meng Tatta an hire Mann, déi zwee Dokteren zu Jerevan sinn, Danielian mam Numm, schreiwen mir datt si vill Virdeel vun Äre Empfehlungen erliewt hunn an fuerderen mech häerzlech op Är Methode vun der Ernährung an der Kur ze huelen. Dofir wollt ech a mengem Tour froen, ob Dir mir eng Kopie vun Ärer Aarbecht mam Titel "Raw-Eating" schéckt, fir déi ech Iech am Viraus soen.

Ech sinn e Gynecologen aus Istanbul. Fir déi lescht zwee Joer hunn ech an engem Spidol zu Sundsvall, Schweden geschafft. Et ass mat groussen Interessi a Stolz datt ech Äert Buch an Är Instruktioune liesen, vun deenen vill Leit scho sou vill profitéiert hunn."

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskau, 19. November 1966.

Léif Här Aterhov,

Ech sinn iwwerraschend frou iwwer d'Klarheet an d'Einfachheet vun Äre Gedanken. Ass et wierklech méiglech sou eng grouss Entdeckung op sou eng einfach Manéier z'erklären? 'Oh mensch! D'Natur huet Iech an Är Zellen mat rauem Iessen erstallt an ernärt. Soulaang Dir net voll mat der Struktur an der funktionneller Aktivitéit vun dësen Zellen vertraut sidd, stéiert hir Aarbecht net mat verschiddenen onnatierlechen, gëftege Substanzen.

Meng Fra an ech sinn allebéid post-graduate Studenten. Ech sinn e Physiker a si ass en Dokter.

Mir sinn immens interesséiert fir Är Aarbecht ...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6. Mäerz 1966.

Salut Iech, O Wëssenschaftler vun de Wëssenschaftler! Salut Iech, O Lehrer vun der Mënschheet!

Ech sinn en Dokter Assistent am Gesondheetsresort vun Jermook an Armenien. Zënter dem 4. November 1965 üben ech réi Iessen, well ech vun Ärem Buch iwwerzeegt sinn. Ech si sécher datt ech geheelt ginn duerch d'Method déi Dir propagéiert. Zënter 1947 leiden ech ënner Rheuma, Polyarthritis a Stéierungen vun de Koronararterien. Zënter 1963 war meng Gesondheet nach méi verschlechtert, duerch eng schwéier Nierentzündung, vun där ech nëmmen deelweis Erliichterung konnt kréien andeems ech Waassermelonen iessen.

Vum sechsten Dag vum Raw-Iessen hunn ech schwéier Péng an de Gelenker gefillt, awer si hunn duerno opgehalen ... Wärend de Reaktiounen Tëschefall op Raw-Iessen hunn ech net d'Schwellung vun de Gelenker erlieft, déi fréier all Attack vun Arthritis begleet hunn. Ech hunn och net ënner de Paroxysmen vu Féiwer a Tropfen gelidden, déi fréier hir Erscheinung gemaach hunn, wann den Zoustand vu menger Nier verschäerft gouf. Elo genéissen ech e wierklech gudde Schlof a meng Puls ass vun 120-140 op 90 gefall

100 Beats pro Minutt (ënner Belaaschtungsbedéngungen). Fort sinn d'Nuetsschmerzen a mengem Häerz, d'Schuppen um Kapp an d'Schweess op de Féiss. Ech hu scho fënnef Kilo u Gewiicht verluer a meng rheumatesch Péng sinn verschwonnen. Ech fille mech ganz gutt a meng Kraaft geet weider erop.

Meng Fra a mäi sechs Joer ale Jong och, adoptéieren réi Iessen. Ech wäert mäi drëtte Jong opbréngen - elo e Mount al - op déiselwecht Manéier wéi Dir Är Duechter *Anahit opbruecht hutt.*

Meng léif Schoulmeeschter, Ech hunn als Dokter Assistent fir uechtzéng Joer an elo am Alter vun siwen an drësseg Joer sinn ech amgaang e Korrespondenzcours um Institut pädagogesch ofzeschléissen. Awer et ass an Ärem Buch, datt ech endlech d'Äntwerten op eng Rei fonnt hunn

Problemer, déi mech scho laang gefoltert hunn - Äntwerten, déi ech soss néierens fonnt hunn. "Eent vun deene Problemer ass, firwat Puppelcher net wéi déi Jonk vun aneren Déieren aus dem éischten Dag vun hirer Gebuert kënnen ze goen. Ech sinn elo iwwerzeegt, datt de Grond dofir a fir vill aner physiologesch Mängel bei Kanner ass am gekachten ze sichen. Liewensmëttel vun hiren Elteren a Vorfahren verbraucht.Ménger Meenung no sinn no dräi oder véier Generatioune vu Rohfriesser all déi Mängel éliminéiert.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenien.

***

Meng eelste Schwëster wunnt zu Jerevan. Ech schécken hir regelméisseg grouss Päck vu Bicher, déi si deenen, déi schwéier krank sinn oder iwwerzeegt Raw-Eaters sinn, presentéiert. *Hei sinn e puer Extraiten aus hire ville Bréiwer:*

"Mäi léiwen Arshavir, ech weess datt dëse Bréif Iech vill Freed gëtt. Raw Iessen mécht séier Fortschrëtter souwuel zu Jerevan an an anere Provënzen. Net een Dag passéiert ouni datt een mech schellt oder besicht. Si kommen fir Rot ze sichen oder Bicher ze froen. Ech presentéieren Är Bicher deenen, déi wierklech an Nout sinn. Et gëtt eng onbegrenzt Nofro no Bicher, déi vun Hand zu Hand iwwergoen a séier op d'Schëlleren reduzéiert ginn. Ech si ganz besuergt iwwer Är Gewunnecht fir gratis Bicher ze schécken un all déi froen. Wéi kënnt Dir esou zerstéierend Ausgaben droen?

Dir kënnt net mierken wéi vill Patienten duerch réi Iessen geheelt ginn, déi Iech wierklech dankbar sinn. D'Leit hei sinn all humanitär wéi Dir.
Soubal iergendeen seng verluer Gesondheet erëmkritt, iwwerhëlt hien d'Aufgab seng krank Verwandten ze heelen an esou fënnef oder sechs anerer erholen sech vu schlëmmen Stéierungen. Si kommen dann bei mech an erzielen hir Erfahrungen.
Leit, déi kee Schrëtt réckelen konnten, kënnen elo Dosende vu Kilometer goen.

Ee vun deene Patienten hat ënner Ödeme vun den Hänn gelidden a Féiss fir zwanzeg Joer, a gewiicht net manner wéi 115 Kilogramm. Nodeem hien eng Raw-Iessen Diät adoptéiert huet, huet hien 10 Kilogramm an 20 Deeg verluer. Säi Jong sot: 'Mäi Papp, dee fréier seng Hänn a Féiss net bewege konnt, geet elo wéi e Kand.' Si blesséieren Iech an Anahit kontinuéierlech. En anere Patient hat ënner Entzündung vu senge Stëmmaccorde gelidden, mat engem bal total Verloscht vu senger Stëmm. Hien huet elo seng Gesondheet komplett erholl no enger Raw-Iessen Diät vun nëmmen engem Mount an en halleft. Erëm, e jonke Mann vun 28 hat suppuration vun der Nier, begleet vun allgemengen dropsy vu sengem ganze Kierper. Säin Zoustand war sou eescht, datt all Hoffnung fir hien opginn ass, awer hien ass elo ganz gutt dank réi Iessen. Et gi sou vill ähnlech Fäll datt et ganz onméiglech ass iwwer se all ze schreiwen. No hiren eegene Schätzungen, eleng zu Jerevan ginn et elo 2.500 Raw-Iessen, vill vun deenen laang schwéier krank waren, awer elo perfekt Gesondheet genéissen. D'Leit gi geheelt vu Häerzkrankheeten, salzege Konkretiounen, héije Blutdrock, Magengeschwüren, Entzündung vun den Nieren, der Liewer an der Gallerblase, Kalk a vill aner ganz schlëmm Stéierungen.

Ech war selwer ganz krank. Ech hunn un héije Blutdrock gelidden mat Ouerréngungen an ech hat Entzündung vun der Liewer. Meng Nues huet fréier zwee oder dräi Mol am Dag geblut, ech hu mech schwaach gefillt an ech schlofen schlecht. Mäin Häerz war an esou engem schlechten Zoustand, datt ech all Nuecht gefrot hunn, ob ech erëm Dagesliicht soll gesinn. Awer elo schlofen ech sou séier datt ech net héieren datt d'Famill moies op d'Aarbecht geet. Tatsächlech fille se sech heiansdo ängschtlech wann ech ze spéit opstoen, a mengen ech muss krank sinn. Ech hu relativ vill geschlankt an egal wéi vill ech trëppelen, ech fille mech net midd - zu der grousser Iwwerraschung vu jidderengem.

Raw-Eater kultivéieren frëndlech Bezéiunge mateneen. Enges Owend war ech an d'Haus vun de Colozians invitéiert. *(Den Här Colozian ass e Veteran Moler zu Jerevan. D'Geschicht vu senger Famill ass ganz interessant. Hie selwer hat ënner chronesche Bauchgeschwüren gelidden, begleet vu Blutungen. Refuséiert Medikamenter ze akzeptéieren an*

Spidol, hien huet sech op réi Iessen geännert a komplett vu senger Krankheet erholl. Seng Fra hat eng Pilzinfektioun (Blastomykose). No véier Méint vu rauem Iessen hunn hir Neel ugefaang ze wuessen an hiren Hust ass verschwonnen. Hir Duechter bestuet, huet hir Schwangerschaft mat rauem Iessen passéiert an huet hiert Kand gebuer ouni Spuer vu Blutungen, si bréngt elo hiert Kand op rauer Ernärung.)

Et waren drësseg-zwee komplett Raw-Iessen, zousätzlech zu hiren eegene Famill vu véier. Wierder feelen mech fir d'Begréissung ze beschreiwen déi ech vun hinnen krut. Si haten e schéinsten a luxuriéisen Dësch preparéiert, voll mat appetitleche Rozaloten, fënnef oder sechs Aarte vun extrem leckere roude Taarten, vun deenen se eng Anahit genannt haten, e spezielle `Pilaau' aus indesche Mais dekoréiert mat gedréchentem Uebst a Waasser getrëppelt, an all Zorte vu frësch Uebst an Nëss. Um Enn hunn se e gudde Plat aus gemëschte Weess, Hafer, Walnüsse, Rosinen bruecht.

All Gäscht waren Dokteren, Kënschtler, Museker an Dozenten. Si e puer Rieden gemaach. Endlech huet sech erausgestallt, datt et den drëssegjärege Anniversaire vun der Hochzäit vum Här an der Madame Colozian war.

Eng fair Zuel vun Dokteren sinn Raw-Eater ginn. E jonken Dokter a seng Fra, déi och Dokter war, koumen mech aus dem Gesondheetsresort zu Jermook gesinn. Si hunn mir gesot datt si véierzeg bis fofzeg Patienten den Dag hunn, déi all Är Bicher gebraucht hunn. Si hu mir verséchert datt d'Demande fir Är Bicher an Dausende kënne lafen. Den Dokter zu Spitak hat e Virtrag iwwer Cholera gehalen, um Enn vun deem hien iwwer Raw-Iessen geschwat huet an huet säi Publikum ugeroden eng Kopie vun Ärem Buch ze kréien an, nodeems Dir et suergfälteg gelies hutt, seng Empfehlungen ëmzesetzen.

E respektablen Dokter vu véieranzechzeg koum bei mech aus Kirovakan. Hien huet mir gesot, hie wier schwéier krank, mä datt hien zesumme mat senger Fra virun iwwer engem Joer Raw Iessen ugeholl huet an doduerch seng Gesondheet erëmkritt huet. Hien huet mir och gesot datt den Direkter vum President vun der Ernärungshygiène am Yerevan Institut fir Medizin, Dr. Harootiunian,* hat e Virtrag zu Kirovakan a Präsenz vun Dokteren, Patienten a virun allem Raw-Iessen. Um Enn vum Virtrag,

d'Fro vum Raw Iessen war zur Diskussioun komm. Eng Rëtsch Raw-Iessen, déi säit Méint ouni Resultat an de Spideeler gelunn haten an elo duerch Raw-Iessen geheelt goufen, haten gefuerdert, datt hir Spidolsrecords ënnersicht ginn an entspriechend Vergläicher mat hirem aktuellen Zoustand gemaach ginn. Si wollten och wëssen, firwat de Spriecher ëffentlech d'Raw-Iessen kritiséiert huet ouni déi relevant Fakten z'ënnersichen. Ee vun de Raw-Iessen war souguer opgestan an huet dem Kirovakan Dokter gefrot, ob hien hien erkennt. Nodeem hien eng negativ Äntwert krut, huet hien weider gefouert: 'Ech sinn de Patient deem säi Fall Dir als ganz hoffnungslos ugesinn hutt an deen Dir aus Ärem Spidol entlooss hutt fir doheem ze stierwen. An haut, dank dem Raw Iessen, sinn ech perfekt gesond.' Den Dokter stoung verstoppt."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Dëse Mann (Harootiunian) hat virdrun en Artikel an engem Zeitung mam Numm "Kommunistesch"!! publizéiert an Jerevan (1964, Nr. 17I), an deem ouni d'Virdeeler vum Raw Iessen ganz ze verleegnen! Hien huet seng Notzung op limitéiert Fäll vu bestëmmte Krankheeten ageschränkt, a gläichzäiteg huet hien déi pernicious Déierproteine a kënschtlech Vitamine geluewt. Schlussendlech hat hien seng Lieser gewarnt net mat natierleche Liewensmëttel ze ernähren ouni d'Berodung vum Dokter. Op dës Behaaptungen hunn ech a mengem armenesche Wierk schonn eng zerstéierend Äntwert ginn, mam Titel "Laang d'Weeër vum Raw-Iessen".*

***

Dës Dame ass d'Schwéiermamm vun der berühmter armenescher Sängerin (Ofelia Hambardzumyan), eng ganz intelligent Dame déi mir bis elo dräizéng Bréiwer geschriwwen huet, ech wäert e puer vun hinnen ernimmen wéi follegt:

20. November 1966:

Léif Här Hovannessian,

"Virun bal zwee Méint hunn ech däi Raw-Iessen-Buch gelies, dat mir fir just een Dag ausgeléint gi war, mat esou Opreegung, Begeeschterung a Goût, Wuert fir Wuert, datt de Pen net kann an net beschreiwen. Fréier, Ech war blann

op den Doud rennen, mat der Mark vun engem falsche Kierper fir vill Joren un mengem Gesiicht verbonnen. Awer et ass fréi beim Raw Iessen verschwonnen.

Ech hat däi Meeschterbuch nach net fäerdeg gelies, wéi ech all gekachten Iessen a Medizinfläschen a Kapselen, déi ni vu mir getrennt waren, an den Dreckskëscht geschéckt hunn. Et war mäin 61. Gebuertsdag wéi ech dëse Kaddo vun Iech ugeholl hunn an decidéiert hunn e réi Vegan ze sinn. Ech wäert dësen Dag ni vergiessen; Dir kënnt ganz gutt roden wat Ännerungen a mengem zerstéierte Kierper geschitt sinn. An de leschte Joeren, ënner dem Drock vu verschiddene Krankheeten, hat ech en onrouege Liewen. Besonnesch déi erstéckend Quater-Krankheet an onendlech Ischias hate mir de Schlof geklaut. Nodeems ech aus dem grausamen Grëff vu Krankheeten befreit gi sinn, sinn ech eng aktiv, staark a stout Persoun ginn an de ganzen Dag ronderëm wéi en Hirsch gerannt. Ech ka keng Wierder fannen fir meng Dankbarkeet auszedrécken; O Genie vu Genie, mäi léiwe Frënd ...

Gitt w.e.g. d'Gréisser vun engem wäitem Frënd un, deen houfreg ass datt hir lescht Numm ass d'selwecht wéi Ären (Ter Hovannessian). Elo kann ech net ausstoen wéi d'Leit gëfteg Substanzen an hire Kierper setzen? Ech leiden, wann ech mech erënneren, wéi ech, als Resultat vun der Ignoranz, meng beléifte Leit zu mengem Haus invitéiert hunn an hinnen mat hiren eegenen Hänn gekachten Stuff ginn.

Virum Raw Iessen huet mäin Häerzschlag mir vun engem Schlaganfall informéiert, deen menger Meenung no als en angenehmen an einfachen Doud ugesi gouf, Mee elo wëll ech liewen fir mat eegenen Aen ze liesen an mat eegenen Oueren ze héieren, datt mäi Brudder säin Numm op der Sproochen vun der ganzer Welt. Är Aarbecht ass schlau, de gekachten Iessen muss ëmgedréint ginn, d'Victoire wäert Iech kommen.

2. August 1967:

"Elo perfekt gesond a räich, wéi e richtege Mënsch, schécken ech du mäin drëtte Bréif. D'Gefiller vu mengem Häerz si sou vill, datt ech se net op Pabeier schreiwen kann; Ech sinn Iech meng aktuell Gesondheet ze verdanken, O Retter vun der Mënschheet, O mäi léiwe Brudder, kann ech dech mäi Brudder nennen?

Wéi ech keng Äntwert vun Iech op meng zwee virdrun Bréiwer kritt hunn, hunn ech däi grousst Buch vu menge Frënn ausgeléint an dat Ganzt an dräi déck Notizbicher kopéiert. Elo wiesselt dës Kopie vun Hänn. Méi spéit hunn ech erausfonnt datt Dir Bicher a Bréiwer geschéckt hutt, awer si hunn mech net erreecht.

Hei geet d'Zuel vun de Gleeweger am roude Veganismus all Dag erop Dag; Do sinn och Dokteren ënnert hinnen. Meescht vun hinnen kommen bei mech fir

e puer Froen, Ech förderen Matière Liewensmëttel; Ech maachen Kuchen, Halva, Zaloten a Roh Dolmeh a weisen se de Leit, ech drécken hir Instruktiounen a verdeelen se ënnert de Leit, ech schreiwen Ären Numm op de Kuchen mat Rosinen; Ech kaaft ee vun dëse Kuchen fir Är Schwëster. Si huet gekrasch, mech ëmklammt a gesot: "Vun haut un si mir zwou Schwësteren. D'Dier vu mengem Haus ass ëmmer fir Iech op." Si huet mir den zweete Volume vun Ärem Buch ginn.

Ech treffen dacks Är Schwëster, liesen Är Bréiwer an Dokumenter, ech kucken d'Fotoen, Ech hunn mat grousser Matgefill op d'Fotoe vun Ären zwee Kanner gekuckt, déi duerch "befestegt" Liewensmëttel an "effektiv" Drogen verschwend goufen; Si goufen geaffert, awer amplaz haut ginn Dausende vu Leit vu bestëmmten Doudesfäll gerett a schécken an hirer Erënnerung Gréiss. Grouss Genie an der Vergaangenheet hunn hir Aarbecht ongeschloss gelooss wéinst dëser Aart vu Liewensmëttel a Medikamenter a si gestuerwen ... an nëmmen Dir hutt dëst Geheimnis opgedeckt. Loosst d'Zong stomm sinn, déi sech traut dës Fakten ze verleegnen.

Loosst mech elo e bëssen iwwer mech schwätzen. Ech mengen et wier interessant fir datt Dir wësst wéi ech war ier ech ugefaang réi iessen a wéi ech elo sinn. Ech war siwwenzéng Joer al wéi ech schwéier Péng op der rietser Säit vun mengem Réck haten. D'Dokteren konnten d'Ursaach net verstoen an hunn mech nëmme mat Medikamenter a Massagen onwuel gemaach. No sechs Joer sinn ech endlech stierwen an d'Spidol bruecht ginn. Et huet sech erausgestallt datt meng riets Nier voller Steng an Eeter ass. De Professer, deen meng Nier operéiert huet, war eng intellektuell Persoun, déi, wann hie lieweg wier, Är Entdeckungen mat zwou Hänn ënnerschriwwen hätt; Hien huet mir gesot datt d'Dokteren d'Halschent vun Ärer Nier giess hunn wéinst Massagen a schiedlechen Drogen a gelaacht. Hien huet mech bestallt Fleesch, Eeër, Pickelen, Mineralwasser a salzeg Liewensmëttel fir ëmmer ze vergiessen a méi Geméis an Uebst iessen.

Ech hunn dës Uerdnung fir zwee oder dräi Joer gefollegt, wann ech mech besser gefillt hunn, hunn ech erëm alles ugefaang ze iessen. Lues a lues ass mäin Appetit eropgaang a mäi Gewiicht ass Dag fir Dag eropgaang; Wéi anerer hunn ech geduecht datt dëst en Zeeche vu Gesondheet wier, awer et huet sech erausgestallt, datt et de Géigendeel ass. Als éischt huet e schwéiere Kappwéi ugefaang, dunn hunn d'Been geschwollen, an am Alter vu véierzeg véier kënschtlech Zänn goufen duerch natierlech Zänn ersat. Mäi Kierpergewiicht erreecht zweeanzwanzeg Kilo; Otemschwieregkeeten, chroneschen Husten, Palpitatiounen an e sauere Mo hunn mech ëmginn. Spéider koum e Goiter op, deen

huet main Hals wéi en haart Ee ëmginn. D'Dokteren wollten operéieren, awer ech hu refuséiert. Dann haten Ischias, Atherosklerose, Blutdrock, Hämorrhoiden, Giicht, asw.

Mäi Zëmmer war wéi eng Apdikt vun Aspirin Pëllen, Pyramiden, Valocardin, Milocardin, Analgin, Beloid, Capodiazit an aner Gëft, déi d'Halschent vu mengem Iessen ausgemaach hunn. Ech war enttäuscht mat den Dokteren a well jidderee gesot huet datt dës Symptomer mam Alter verbonne sinn, hunn ech geduecht datt d'Enn vu mengem Liewen komm ass. Ech war midd vun dëser Welt an ech hunn just gewënscht datt en einfache Schlag dës Humiliatioune géif ophalen. Et ass mir ni geschitt, datt e Wonner kéint erschéngen a mech vun dësem Albtraum retten. Awer dëst ass ugeschloss. Elo si siwwenzéng Kilo Däiwel verschwonnen (de Bréif Schrëftsteller vergiess, datt hiren ursprénglechen Kierper siwwenzéng Kilo frësch a gesond Zellen während dëser Matière giess Period cumuléierten huet, dat ass, den Däiwel war net siwwenzéng Kilo, mä véier an drësseg Kilo a vläicht souguer méi) an ech spadséiere vun engem Enn vun der Stad op deen aneren Enn vun der Stad mat engem reelle Gewiicht vu véieranzechzeg Kilo a klammen déi 132 Trapen vun der Cognacfabréck mat schwéierem Gepäck bei menger Schwëster senger Duechter déi an der Klinik do ass a well Aarbechter an d'Dokteren vun do sinn komplett vertraut mat mengem viregten Zoustand, si sinn iwwerrascht Besonnesch wann se mäi Blutdrock huelen an dräizéng gesinn amplaz nonzéng. Dëst wäert hinnen hir Meenung änneren an eigentlech d'Wourecht gewënnt. Ech preparéieren lecker raw vegan Liewensmëttel a mengem Haus an huelen se hinnen, si iessen an ech soen: "Hovannessian schéckt seng Bicher fir d'ganz Welt gratis. Ech behandelen d'Leit och mat Raw Food, iessen sou vill wéi Dir wëllt." Ech liewen zënter zéng Méint an dësem Gléck ...

Ech wëll e puer Wierder iwwer meng Detox soen. De Péng vu menge Krankheeten war sou intensiv datt ech déi éischt Reaktioune vun der Entgiftung net gefillt hunn, nëmmen wat ech méi giess hunn, wat ech net genuch konnt kréien. E roude Ausschlag op der lénker Säit vu mengem Kierper erschéngt, wat och schmerzhaf war, awer et war séier geléist. Meng Haut ass op e puer Plazen dréchen ginn, gejuckt, Schuppen kritt an et ass besser ginn; D'Faarf vu mengem Urin war heiansdo hell rout an heiansdo wäiss an déck, awer elo ass et kloer wéi Waasser. Ech hat e puer schwéier Kappwéi, déi sech selwer besser ginn. Vum éischten Dag vu rauem Iessen hunn ech vergiess datt et Medizin op dëser Welt gëtt. Ech k

meng wäiss Hoer sinn elo gro ginn an erholen sech a seng originell Faarf."

Bréif Nr 12 - 7. Mee 1971

"Ech hu sou vill Neiegkeeten, datt ech net weess wou ech ufänken a wou ech ophalen. Enges Daags sinn ech an d'Spidol gaang fir eng administrativ Aarbecht, Ech hunn eng weiblech Dokter gesinn, déi Äert Buch an der Hand hält, e puer aner Dokteren ronderëm si versammelt. a begeeschtert erklärt wéi hire Schwoer vun enger schlëmmer Nier Krankheet duerch réi Veganismus gerett gouf.Da sot si: "De Bréif vun der Schwéiermamm vun Ofelia Hambarsoumian ass och an dësem Buch." Et schéngt, datt si huet t kennen mech.Ech hunn d'Buch gekuckt a gesinn datt et eng Fotokopie vum selwechte Buch war, dat ech ënnerschriwwen an de Leit ginn hunn.Well Äert Buch ganz rar ass, gëtt et gefotokopieéiert fir datt méi Leit et benotze kënnen.Wann dëst Dokter huet mech unerkannt, si huet mech gefrot fir enges Daags e Patient ze gesinn.Ech sinn den Dag gaang wou mir fixéiert haten.
De fréiere Patient mam Numm Ozonian, elo komplett gesond, hat eng flott Party organiséiert; Hien ass e Veterinär, seng Fra ass en Dokter, säi Brudder ass en Universitéitsprofesser, seng Fra ass och en Dokter, e puer Journalisten an e puer nei Raw-lessen versammelt. Dr Abajian aus Kirovakan, koum mat e puer vun neie Matleefer mat réi lessen.

Den Ozonian huet virun engem Joer e Bréif un Är al Adress geschriwwen, wéi hien schwéier krank war, awer ech mengen et ass Iech net erreecht. Dëse Bréif ass sou interessant a wäertvoll datt ech en kopéieren an Iech schécken. Wéi Dir am Bréif gesitt, war hien virun engem Joer esou krank, datt si vun him enttäuscht waren, mä elo mécht hien seng Aarbecht ganz gesond; ***Ozonesche Bréif:***

ÿ *"Ech weess net a wéi enger Sprooch ech meng Iwwerraschung a Respekt fir Iech auszedrécken, deen de gréisste Philanthrop an de gréisste Wëssenschaftler vun dësem Alter ass. Och wann ech als Resultat vu menger Nier Krankheet esou schwaach sinn, datt ech net fäeg sinn ze schreiwen e puer Wierder souguer un meng noosten Verwandten, mee ech schreiwen Iech mat all Freed.Du bass déi eenzeg Persoun op der ganzer Welt op déi ech schreiwen kann, mee ech kann net net schreiwen.Mäi Brudder huet Äert Buch bruecht an insistéiert datt Ech hunn et gelies, ech souz am Bett just fir hien net ze beleidegen an hunn onwuel ugefaang d'Buch ze liesen, dat vun der Liesung ze vill gerappt gouf; Awer ech konnt dëst verzaubert Buch net opginn*

well seng schaarf a passionéiert Sprooch, wéi och Är déif an Eisen Gedanken, mäi ganzt Wiesen verzaubert hunn. Et war den trageschen Doud vun dëse Kanner, deen Iech an de verstoppte Kellere vum wëssenschaftleche Ozean op der Sich no der Wourecht geschéckt huet. Déif Trauregkeet huet Iech d'Sonn vun der Biologie verursaacht. Dofir ass d'Mënschheet Är zwee Kanner Schold an hir Nimm bleiwen ëmmer an der Erënnerung vun den Natiounen. Nodeems ech däi Buch gelies hunn, sinn ech direkt rau gaang an ouni op d'Heelungsresultat ze waarden, drécken ech meng Dankbarkeet aus. Well ech war sécher vun der Wourecht vun Ären Aussoen; Well ech e Veterinär sinn a ganz gutt mat der Biologie vertraut sinn, konnt ech d'Gréisst vun Äre Wierder besser verstoen. All d'Iddie vun der biologescher Wëssenschaft, déi zënter Joerzéngten déif a mengem Gehir verwuerzelt waren, hunn an engem Dag geännert. Ech si sécher datt d'Zukunft virun Ärer Gréisst béien wäert, well keng grouss Entdeckung jeemools verstoppt ass. Ech sinn 40 Joer aal. Ech hunn chronesch Nephritis, mäin Zoustand ass ganz eescht. Mäi Bluttstickstoff ass 65-90 an et geet net erof. Am Bett leien, just fir dech ootmen, ech si sécher, datt et gutt geet. Ech wäert meng Mamm schëlleg sinn fir mech gebuer ze hunn an Iech schëlleg fir d'Fortsetzung vu mengem Liewen, fir ëmmer ..."

Eng aner interessant Noriicht: ee vun de Journalisten vum Magazin "Science & Life" ass op Jerevan vu Moskau komm fir Fuerschung iwwer d'Entwécklung vu Liewewiesen ze maachen.

Verschidden Dokteren an erfuerene Raw-Eaters hu sech am Haus vun engem Raw-Eater Reporter versammelt an hien huet e Bericht geschriwwen. Hien huet mech gesicht, an de 15. November 1971 huet de Bréif Nummer 13 (ech hat en detailléierte Bréif un d'Redaktioun vun der Zeitung "Avangard" geschriwwen) anscheinend Auswierkungen, well ech per Telefon informéiert kruten, datt e Spezialist fir Verdauungskrankheeten System, Professer Jivan Shmavonyan , wollt mech an e puer aner Raw-Iessen treffen. Wat kann ech maachen ausser eng Party fir déi aktiv Raw-Iessen maachen. E puer Deeg virum Fest hunn ech e Congé vum Büro geholl an ouni Verlegenheet hunn ech probéiert en Dësch ze decken, deen och fir Live Iessen nei wier.

Rout Brout, Kichelcher, Basaq, wéi och verschidde Roh Gebeess aus Blummenblieder, Granatapfel Somen, souguer aus grénge Walnüsse, déi ech all Joer am Fréijoer maachen, an och mat verschiddenen Zaloten, hunn ech dekoréiert

dräi grouss Dëscher sou vill, datt et schwéier ze soen ass. Eng Zäit laang huet keen sech getraut déi dräi grouss Kuchen ze beréieren, op deenen Ären Numm blénkt. Endlech hunn ech et geschnidden a gespillt. Den Dësch huet gekrasch vum Gewiicht vun Uebst a Fruuchtjus!



*Dem Aterhov seng Schwëster (Siranush BabaKhanian) ass an der Mëtt ze gesinn, op hirer lénkser Säit ass de Professer **Shmavonyan,** an den Haikanush Ter Hovannessian steet hannert hatt.*

Rendez-vous de 24. Oktober 1971 um 16:00 Auer. Zwou Stonne viru hunn ech deng Schwëster geschéckt, fir datt déi éischt Arrivée mat hir als Äre Vertrieder d'Hand rëselen. Als éischt ass den Éiereprofesser selwer erakomm an meng Hand mat béide Hänn mat engem lächelende Gesiicht geschloen an deng Schwëster mat groussem Respekt begéint. An engem anere Moment waren all d'Roh-Isser-Gäscht Dokteren, Universitéitsprofesser, Journalisten, Enseignanten, asw., ongeféier 45 Leit koumen op eemol. Ech war schockéiert, grad do koum den Dokter Abajian a sengem Auto mat véier agile a lëschtegen Dammen aus Kirovakan; Hien huet fir d'éischt iwwer seng Krankheeten geschwat an Iech seng Dankbarkeet geschéckt fir dës Krankheeten lass ze ginn an dat Bescht fir Iech an Är Gesondheet gewënscht.

Dunn hunn all d'Live-Isser een nom aneren eng Ried gehalen an eng detailléiert Erklärung iwwer déi vergaangen Krankheeten an aktuell Gesondheet ginn. De Professer souz roueg, huet virsiichteg nogelauschtert an Notizen a sengem Notizbuch gemaach. Déi meescht vun de Gäscht hunn hien net kannt, wéi hien opgestan ass a sech selwer virgestallt huet, nodeems d'Live-Eater Berichter färdeg waren,

jidderee souz an huet ugefaang roueg ze lauschteren. Hien huet ugefaang lues iwwer seng Intentiounen a Pläng ze schwätzen.



Ee vun den Universitéitsprofesser liest dem Hovannessian säi Bréif. Den Dr Abajian sëtzt op senger lénkser Säit.

Hien huet gesot: "Hovannessian huet tatsächlech eng super Aarbecht gemaach. Geschicht weist datt déi bekanntst Wëssenschaftler aus gewéinleche Leit koumen; Och wann den Hovannessian keen Dokter ass, mee mat senger Entdeckung steet hien iwwer den Dokteren an huet d'Recht Wëssenschaftler ze sinn. Obwuel hien huet Feinde, mä d'Wourecht ass, datt hien gewënnt . Dir hutt all gesot, zitéiert, awer dës Wierder bleiwen bei Iech. Dir sollt eng Bevëlkerung organiséieren, Statistike vun all de Liewewiesen huelen, feststellen, wéi eng Krankheeten si an der Vergaangenheet haten a wéi hiren Zoustand elo ass, an eis dës Dokumenter zur Verfügung stellen." Senger Virschlag gouf e Comité vu 15 Leit ausgewielt, a mäin Numm war och dra ageschriwwen.Mir hu beschloss eemol all dräi Méint esou eng Versammlung ze maachen.

De Professer sot, datt hie geduecht huet, e Raw-Vegan Sanatorium opzebauen, et wier och geschwat, e Raw-Vegan Restaurant ze grënnen.

Als Ofschloss, mat der Demande vum Professer, hunn ech e puer Fotokopien vun Äre Bréiwer presentéiert, vum Bréif vun der indescher Regierung, vun

de Bréif, deen ech un "Avangard" geschriwwen hat, a vum Bréif vun Ozonian a Makarian. Hien huet all Zaloten an aner Platen mat grousser Freed giess a gefrot wéi se preparéieren. Ech hunn zéng Exemplare vun den Zalotformen verdeelt, déi ech un d'Gäscht haten. Dëst ass net eng vun de Versiounen, déi ech Iech geschéckt hunn, dës ass fuschneie a komplett.

D'Versammlung huet vun 16:00 bis 21:00 gedauert. Wann Dir fortgaang ass, huet de Profecor eng vu senge Kaarte mir ginn an eng aner un Siranoush a gefrot eis ëmmer a Kontakt mat him ze sinn. Hien huet dem Siranoush gesot: "Ech wëll wierklech Äre Brudder gesinn, fir ze konsultéieren an zesummen en effektive Plang virzebereeden fir d'Destinatioun geschwënn z'erreechen. Et ass schwéier d'Erlaabnis ze kréien fir am Ausland ze reesen; Schreift Äre Brudder, vläicht kann hien säin Afloss benotzen eng Invitatioun ze preparéieren"

Adress vum Professer: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan.**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St.

Bréif vun der Regierung vun Indien:

Indesche Informatiounen Service - TS Kanwar

Teheran, 4. Januar 1971, Ambassade vun Indien. Press Associé

"Wéi mir informéiert goufen, hutt Dir e Buch ënner dem Titel "Raw-lessen" publizéiert. Dir kënnt informéieren datt d'Regierung vun Indien en Entscheedungskommissioun fir Nature Cure ernannt huet, deen Studien iwwer de Fortschrëtt an d'Entwécklung vun der Natur Cure mécht.
Däi Buch ass un dësem Comité ginn, deen et unerkennt a mengt, et wier eng gutt Aarbecht. Dofir denkt de Ministère fir Gesondheet a Familljeplanung vun Indien dëst riesegt Buch bëlleg (nëmme fënnef Rupien) ze verkafen fir et ze verdeelen. Si profitéieren net vum Verkaf vun dëser Publikatioun.

Mir wiere ganz dankbar wann Dir frëndlech Erlaabnis géift ginn d'Regierung vun Indien dëst Buch op Englesch an an aner zwielef lokal Sproochen ze publizéieren.

Loosst eis och wëssen ob dëst Buch zënter dem aktualiséiert gouf Editioun 1967. Oder wëllt Dir et an nächster Zukunft änneren?

Dofir si mir dankbar wa mir déi néideg Erlaabnis hunn fir dëst Buch an Indien ze publizéieren.

TS Kanwar.

Et ass déi aktivst Gesondheetsinstitut an Indien, déi am 1964 vum Mahatma Gandhi gegrënnt gouf. Si verdeelen regelméisseg meng Bicher a Bulletins an Indien. De Gesondheetsministère vun Indien gouf vun dëser Institutioun a mengem Buch agefouert. Hei sinn e puer Deeler aus de Bréiwer, déi den Direkter vun där Institutioun mir geschriwwen huet:

"Ech hat viru fënnef Joer iwwer dech am British Vegetarian Magazine gelies, op deen ech net vill opmierksam gemaach hunn a bal vergiess hat; Bis de leschte Mount war eng mexikanesch Dame, déi e Sanitarium do leeft, dräi Woche bei eis bliwwen an huet héich geschwat. raw food.Zanterhier probéieren ech ongedëlleg Iech ze kontaktéieren an e Buch ze bestellen, mee wéi konnt ech deng Adress fannen, mä virun e puer Deeg sinn zwee Leit bei eis komm, déi 5 Joer op raw food sinn an mir ären hunn. Adress.Dësen Institut gouf vum Gandhi gegrënnt an ech hat d'Gléck fir zéng Joer an de leschte Jore vu sengem Liewen do ze schaffen.

NATURE CURE CENTRE, Uruli- Kanchan, Indien

President vun der Israel Vegan Society, Chefredakter vun "Nature and Gesondheet" Magazin:

"Villmools Merci fir Är geschéckt Bulletins. Mir probéieren se ze kréien un déi, déi se am meeschte benotze wëllen. Mir hu bis elo honnert Bänn vun Äre Bicher verkaf; An engem klenge Land wou déi meescht vun der Bevëlkerung keng Englesch kennt, sou vill Bicher ze verkafen ass wierklech e grousse Succès. Ech schécken Iech e Cover vun der Zäitschrëft "Natur a Gesondheet" (TEVA UBRIUT), an deem och déi schéi Foto vum sechs Joer ale Anahit gedréckt ass. Elo preparéieren ech en Artikel fir ze drécken mat enger Foto vum zwielef Joer ale Anahit.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

Dësen Dokter ass de President vun der British Vegetarian Society, deen huet eng Praxis zu London, an no mengem Buch liesen, si war

iwwerzeegt a gitt meng Adress un hir Patienten a schreift d'Roh Iessen Buch. De folgende Bréif beweist dat:

"Ech hunn Äert Buch iwwer réi Liewensmëttel gelies. Den Dr. Lato huet eng réi Liewensmëttel Ernährung verschriwwen fir mäi Kriibs ze behandelen. Hien huet mir Är Adress ginn, fir datt ech d'Buch dovunner bestellen kann. Ech schécken zéng Dollar per Mail a schéckt mir w.e.g. dräi Bicher a sechs Bulletinen."

Madame Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Mme VERA STANLEY ALDER:

„Léif herrleche Frënd, ech hunn Äert Buch zweemol virsiichteg gelies an dat gefillt dëst Buch wäert eng nei Ära fir d'Mënschheet aleeden. Et ass ganz noutwendeg dëst Buch virun den Ae vun de Leit ze setzen, sou datt et endlech eng allgemeng Vibrance an der Welt gëtt. Dir sidd e Genie, deen déi einfach a perfekt Wourecht erkannt huet an se méi korrekt erklärt wéi all Ernährungsspezialisten, deenen hir Bicher ech bis elo gelies hunn.

Zënter Joeren hunn ech de Leit betount, datt de Mënsch e Fruucht ass an esou wäerten d'Problemer vun der Welt geléist ginn an eng gëllen Welt entsteet. Äre Motto ("kachen net") eliminéiert all d'Grënn, Moossnamen, Moderatiounen, mat enger einfacher a Basisuerdnung. Dir wäert d'Statistiken eliminéieren an esou weider, déi bis elo diskutéiert goufen, an op hirer Plaz gitt Dir de Leit richteg Gesondheet a Gléck.
Är Entdeckung, wéi d'Entdeckung vum Elektrizitéit, ass d'Aarbecht vun engem Genie, a vläicht sinn d'Leit déi Iech verstinn och Genie.

Ech wäert alles maachen wat et brauch fir Äert Buch berühmt ze maachen; Ech schaffe momentan e Buch, schreiwen en anert Buch a ginn Virträg. D'Deeg sinn ze kuerz fir dës Saachen ze maachen. Elo ass d'Situatioun an der Welt kritesch, awer mäi Mann an ech sinn encouragéiert, wat ze wëssen datt Dir an Är Aarbecht an Ären Erfolleg nach ëmmer op dëser Welt sinn. Weg akzeptéieren datt mir ganz no bei Iech sinn.

Ech schécken Iech ee vu menge Bicher. "Mir sinn zënter Joeren vegan, mir fëmmen net oder drénken Alkohol, an elo benotze mäi Mann an ech Är Method."

"WORLD UNION FELLOWSHIP" 8 First Avenue, London.

ESSENCE OF HEALTH» Héchst Gesondheets- a Liewensgesetz Verëffentlecher:

29. Abrëll 1968:

"Ech krut Äert Buch. Ech fannen dat Buch net nëmmen excellent, mee et passt perfekt mat menge Gedanken, Handlungen a Schrëften. Elo publizéieren mir e Magazin mam Numm "ESSENCE OF HEALTH". Nieft der Verëffentlechung vun dëser Zäitschrëft a menge perséinleche Bicher, wëll ech auslännesch Bicher verkafen, déi de Leit de richtege Wee weisen. Fir dësen Zweck ass et sécher datt Äert Buch a menge Bicher soll abegraff sinn, also loosst mech w.e.g. iwwer d'Konditioune vun der Grousshandel Remise wëssen."

24. Mee 1968:

"Ech si frou lech e Scheck vun 82,5 $ fir fofzeg Bänn vu Matière Bicher ze schécken. Wann Dir bereet sidd eis d'Rechter ze ginn fir d'Buch ze drécken, akzeptéiere mir et gären. Mir hunn all Tools fir et ze publizéieren."

Box 2821, Durban, Südafrika.

DAULAT RAM Ëffentlech Missioun:

"Dir wäert iwwerrascht sinn dëse Bréif ze kréien; Gleeft mir, nodeems Dir Äert Buch gesinn hutt, sinn all d'Membere vum Verwaltungsrot vun dësem Institut net nëmmen déif betraff, awer och ganz iwwerzeegt datt nëmmen duerch réi Liewensmëttel d'Bevëlkerung gerett ka ginn. all Krankheeten. Eis Gemeinschaft ass eng karitativ Organisatioun. Mir hunn décidéiert d'Roh Food Bewegung an Indien ëmzesetzen. Wann Dir eis erlaabt Äert Buch op Englesch a lokal Sproochen ze drécken, verdeele mir iwwerhaapt zéngdausend Exemplare gratis. Mir wäerten kontaktéiert och de Gesondheetsministère fir datt se och an hiren Aktivitéiten dëst Thema berücksichtegen.Mir hunn decidéiert d'Wourecht och an de Spideeler ze beweisen.

Mir wëssen, datt Är Philosophie seng Géigner a punkto perséinlechen Interessen huet, awer an engem Land wéi Indien, wou déi meescht vun der Bevëlkerung aarm an hongereg ass, wäert raw Liewensmëttel e passende Buedem fannen a Millioune Mënschen verursaachen, déi als Resultat vun gekachten Iessen a Gewunnechten a falsch Sitten leiden, gerett ginn. "Spéider, wann Äert Buch ass

publizéiert an d'Resultat ass erreecht, wäerte mir eng Invitatioun schécken fir mat Ärer Famill an Indien ze kommen an d'Resultat mat Ären eegenen Aen ze gesinn.

Krishan Mohan, Vizepräsident. 17- B, Asaf Ali Rd. New Delhi

Nodeems ech de Bréif vun der indescher Ambassade kritt hunn, hunn ech decidéiert nach eng Kéier ze probéieren an d'Autoritéiten vun eisem Land iwwer dës Victoire z'informéieren. Als éischt hunn ech de folgende Bréif un de MohamadReza Shah Pahlavi geschriwwen, e Volume vu persesch, englesch an armenesch Bicher un de Imperial Office befestegt.
De Bréif:

"Ech sinn houfreg Iech déi extrem glécklech Noriicht ze bréngen, déi am Ufank schwéier virstellen kann.

Als Resultat vu menge drësseg Joer Efforten, Studien, Fuerschung an Erfahrungen, ass haut definitiv bewisen, datt d'Ursaachen vun all Krankheeten duerch de Konsum vu gekachten Liewensmëttel, Chemikalien an aner doudege Substanzen verursaacht ginn, déi d'Leit onbewosst an hire Kierper setzen. Ech sinn dovunner iwwerzeegt ginn, wéi ech zwee vu menge beléifte Kanner verluer hunn, een am Alter vun zéng an déi aner am Alter vu véierzéng, als Resultat vun der Rezeptioun vun "effektiven" Drogen a "befestegt" Liewensmëttel vu berühmten Dokteren. En detailléiert Buch, dat ech op Armenesch geschriwwen hat, gouf 1960 gedréckt a publizéiert, dunn, fir meng persesch Matbiergerinnen/Männer 1963 z'informéieren, hunn ech temporär eng kleng Pamphlet op persesch publizéiert, eng Kopie vun där ech gläichzäiteg virgestallt hunn. Dat genannte Buch huet den Här Pahlbod, Minister fir Kultur a Konscht, opgefall. Hien huet mech geruff an no e puer Reuniounen huet mech dem Dr.

Abbas Nafisi, Generalsekretär vu Red Lion and Sun. Den Här Dr Abbas Nafisi an den Dr Abolqasem Nafisi, de Chef vum Khaje Nouri Maternité Spidol, hunn meng Iddien a Meenungen gefall an all Zorte vun Hëllef a Kooperatioun versprach; Fir den Zweck vun de virleefegen Ermëttlungen iwwer raw Liewensmëttel, hunn se mech an d'Nemooneh Orphanage an d'Nummer One Crèche an d'Bahrami Children's Hospital agefouert. Leider hunn ech do e puer Schwieregkeeten gestouss, well et néideg war, e puer Dokteren a Mataarbechter vun alen falschen Iddien ze trennen an hir Gedanken mat neien Iddien vertraut ze maachen, duerfir, wéinst der Ausstelle vun der Aarbecht, sinn meng Efforte fruchtlos bliwwen an ech hunn d'Striewen temporär opginn. der Matière. Natierlech, mat super

bedaueren, besonnesch well ech déi schiedlech Auswierkunge vun hire falschen lessgewunnechten enk observéiert hunn.

Prinzipiell hunn d'Administrateuren vun den ernimmten Institutiounen wéi och all d'Dokteren net op de reellen Effekt vun doudege Liewensmëttel opmierksam gemaach an nëmmen all Patiente gekacht an net vital lessen gefiddert, wéi Restauranten, déi Krankheeten 100% verursaachen. Nom Mangel u Succès a mengem eegene Land, hunn ech beschloss meng Iddien un d'Wëssenschaftler aus auslännesche Länner auszedrécken, sou datt ech vläicht op dës Manéier valabel an onbestreideg Beweiser kréien fir mäi Plang a menger Heemecht ëmzesetzen. Elo datt d'Zäit komm ass, mengen ech datt et meng helleg Pflicht ass dës wichteg Informatioun un lech ze vermëttelen, déi Är Absicht op d'Welt mat der *wäisser Revolutioun vu Shah a Leit gewisen hunn.*

Meng englesch Buch war éischt gedréckt a publizéiert an 1963, an et gouf verkaf. Dann, am Joer 1965, hunn ech dat zweet Buch an Armenesch Sprooch publizéiert an zwee Joer méi spéit hunn ech datselwecht Buch an englesch Sprooch iwwersat, duerch déi ech all vun hinnen un lech geschéckt hunn. Ech hunn zéngdausend Bänn vun dëse Bicher a ronn eng hallef Millioun gratis Broschüren un d'Politiker vun auslännesche Länner, an d'Zeitungen, Institutiounen, Universitéiten, asw mat mengem perséinleche Mëttelen a Ressourcen geschéckt. Och dëst Joer hunn ech zéngdausend Pamphleten an Armenesch Sprooch gedréckt fir de Leit gratis ze ginn. D'Resultat vun dësen Aktivitéiten war, datt haut an de Länner vun der Welt, virun allem an Amerika, Indien an Armenien, et honnertdausende vu Leit sinn Raw-Vegan, déi meescht vun hinnen waren Patienten, déi mat den Dokteren enttäuscht waren, an elo si weider hiert Liewen a perfekt Gesondheet. Ech kréien Dausende vu Merci Bréiwer vun hinnen. Bal all Veganer an Naturopathesch Dokteren an aner progressiv Gesondheetsinstituter verbreet meng Bicher a Broschüren a starten extensiv Annoncen iwwer réi Veganismus; Si publizéieren meng Ukënnegung an hiren Zeitungen, si bauen Sanatorien fir rau Veganismus. A Mexiko gëtt e Raw Food Orphanage etabléiert. Mäi Buch gëtt op Spuenesch an Argentinien an op Hindi zu Delhi iwwersat a gëtt am Moment gedréckt. D'BBC huet mäi Buch op der Tëlee virgestallt an Deeler dovun de Leit gelies; Philanthropesch Dokteren an Europa, Amerika, asw ginn meng Adress un "onheelbar" Patienten a recommandéieren de Liesen

réi Iessen Buch. Biologen vun der Yerevan Akademie verteidegen an ënnerstëtzen meng Meenung am Mount Magazin "Science & Technics".

Zënter datt mäi grousst Buch op Armenesch virun zéng Joer publizéiert gouf, huet de Zuel vun Matière Iessen zu Jerevan erhéicht. Si etabléieren Bezéiungen mateneen an organiséieren Parteien a Feierdeeg op Basis vu rauem Iessen. Vill Dokteren sinn och ënnert dëse Matière Liewensmëttel iessen gesinn; De Chef a Professer vun der Ernärungsdepartement vun der Yerevan Universitéit organiséiert Virliesungen iwwer réi Iessen, an an dëse Versammlungen ginn d'Leit, déi vu schwéiere Krankheeten gerett goufen, hir Berichter.

Zum Beispill eng weiblech Dokter, déi un Lähmung leiden a war net fäeg fir véier Joer ze plënneren, stoungen no véierzéng Méint Matière Liewensmëttel an ass elo a perfekt Gesondheet. En anert interessant Beispill: ee vu menge Verwandten, en aachtanzwanzegjärege jonke Mann, huet un Nerveschwäche gelidden a konnt seng Äerm a Been kaum beweegen; Hien huet sech net op meng gratis Instruktiounen opgepasst, ass dräimol an Europa gereest a méi wéi eng Millioun Rial ausginn, bis hien endlech d'Roh-Iessensbuch zu Lausanne vun engem berühmten Neurolog krut, dee mäi Buch gelies huet an d'Wourecht kennengeléiert huet. Hien ass zréck op Teheran.

Et ginn Dausende vun ähnlechen Dokumenter am entspriechende Fichier an ech Ech si prett se un all ernannten Persoun ze presentéieren. No allem ass de gréissten Erfolleg, dee mir viru kuerzem ukomm ass, datt d'Regierung vun Indien mäi Buch offiziell als nëtzlech unerkannt huet an decidéiert huet et ze publizéieren an d'Leit vun Indien seng Liesung ze recommandéieren, fir datt se d'Instruktioune vum Buch verfollegen. . a vu Krankheet, Aarmut an Honger gerett ginn.

Haut ass definitiv bewisen, datt déi, déi de Konsum vermeiden vu gekachte Liewensmëttel, gëfteg Drogen an aner doude Substanzen si fräi vun all Krankheeten, egal ob liicht oder schwéier, wéi Häerzattacken, Kriibs, Diabetis, ustiechend Krankheeten, Erkältung. etc ginn gespäichert. Déi verfügbar Dokumenter beweise gutt, datt wéi nei Spideeler opgemaach ginn, d'Zuel vun de Patienten proportional eropgeet; Well d'Spideeler, Apdikten a Kichen sinn d'Quell vun Krankheet Ausbroch; Dofir brauche keng nei Spideeler ze bauen, mä Konditioune solle geschaf ginn, fir datt d'Spideeler ouni Patienten gelooss ginn an een nom aneren zougemaach ginn, an

Dësen Zoustand ass nëmmen an der Verännerung vun der Manéier Leit iessen. Am Géigesaz zu deem wat e puer Leit mengen, ass et ganz einfach dëst ze maachen.

Wéi d'Regierung vun Indien decidéiert huet, éischtens, ass et néideg der Natioun ze recommandéieren d'Buch vu roude Liewensmëttel ze liesen an zweetens, et soll offiziell ugekënnegt ginn datt Kachen en onnatierlechen an net vitalen Akt ass. Et soll eng Limite ginn fir déi falsch a irféierend Annoncen vun doudege Liewensmëttel, gëfteg Medikamenter a chemesch Vitaminnen. Amplaz gëfteg Medikamenter ënnert de Baueren ze verdeelen, kënnen d'Gesondheetskorps Offizéier hinnen léieren wéi een aus e puer lieweg Geméis wuessen. a sprouted Weess, preparéiert lecker a bëlleg gesond Liewensmëttel, oder wéi eng Persoun kann säi Kierper voll zefridden mat zwee Rials vun liewen Weess, zwee Rials vun Datumen an zwee Rials vun Geméis an ouni Krankheet liewe Duerch Press, Radio an Televisioun ass et méiglech d'Natioun iwwer d'Verännerunge vun den Iessgewunnechten, d'Virbereedung vu liewegen a wierklech erfrëschende natierleche Liewensmëttel ze warnen a virzeschreiwen; Spideeler kënnen no an no an Sanatorien ëmgewandelt ginn; De Wee fir Crèchen, Weesenhaiser a Spideeler z'ernähren soll lues a lues obligatoresch raw-vegan ginn. Als Resultat plënneren d'Leit dës Sanatorien an hir Heiser a ginn hir eegen Dokteren. Geschwënn sinn d'Spideeler eidel vu Patienten a ginn een nom aneren zou. De Konsum vun all Zorte vun Tubak, Gedrénks, Fleesch, Fësch an aner schiedlech Substanzen wäert graduell erofgoen.

Mandelen, Pistazien, Datteln, Rosinen an esou wäertvollt Iesswueren a vill aner Uebst a Geméis ginn zu den niddregsten Präisser an aner Länner exportéiert, dat soll gestoppt ginn a keen Export soll stattfannen. Also hei gewuess Liewensmëttel gëtt vun eisen eegene Leit verbraucht an als Resultat wäert de Liewensstandard vun de Leit eropgoen an hir negativ Haltung erofgoen. Déifstall, Verbrieche a Fälschungen verschwannen. Dat, wat ufanks onméiglech schéngt, wäert an e puer Joer an eiser Heemecht Realitéit ginn.

Mir sollten net op déi absurd, falsch a Mëssverständnis vun e puer Geld-liebhaber an onermiddlechen Dokteren oppassen, well se net nëmmen déi klengst Recours fonnt hunn fir Krankheeten ze verhënneren mat hire Fuerderungen, awer och mat hire falschen Handlungen an

Feeler hunn d'Verbreedung vun dëse Krankheeten verursaacht. D'Äntwert op all dës Diskussiounen ass nëmmen dat definitiv Resultat vun Aarbecht an Handlung. Wann d'Resultat a menger Famill net genuch ass fir si, wéi och ënnert de Roh Iessen, déi an anere Länner verspreet sinn, wann ech genuch Ariichtungen a Mëttel kréien, sinn ech bereet d'Wourecht vu menger Fuerderung mat Handlung ze beweisen an ze beweisen an enger kuerzer Zäit.

Meng Ufro ass, datt Dir geduldig d'Bicher an Uschléi liest, déi ech Iech op Englesch gescheckt hunn."

"Zu Präsenz vum gréisste Retter vun der Mënschheet aus Aarmut a Krankheet:

Ech sinn e pensionnéierte Offizéier vun der Keeserlecher Arméi, dee mat uechtzéng Joer an dräi Méint Erfahrung wéinst exzessive Adipositas am Joer 1344 *(persesche Sonnekalenner)* no der Decisioun vum Medical Council of the Army no dem Dossier vu mengem schlëmm Krankheeten déi arrangéiert gouf. Ier ech eng Zäitchen an d'Pensioun gaange sinn fir meng Adipositas ze behandelen, déi ech ongeféier 125 Kg gewonnen hat, goufen Slankepëlle wéi Metrical verschriwwen an ech hunn se geholl, an als Resultat erreecht mäi Gewiicht 150 Kg an ass weider eropgaang. Bis ech d'Muecht fir ze schaffen komplett entzu krut. Dann, andeems ech Vitamine, Kebabs an aner Liewensmëttel verschriwwen hunn, krut ech och Asthma. Et gouf decidéiert mech ze pensionéieren, dat ass, ouni Virdeeler, dat ass, mat onkomplett Pai. Zu dëser Zäit wou mäin Asthma mech gefoltert huet, hunn se mech an d'Allergiedepartement vum Spidol Nr. allergesch op déi Saachen, natierlech hunn se all opgeschwollen, awer zwee oder dräi Si hunn se ugesinn soubal d'Petitioun net eidel war a soten datt Dir allergesch sidd an Dir sollt dräimol d'Woch Sprëtzen maachen; Als Resultat hunn ech Häerz Asthma an duerch aner Pillen wéi Valium, Broscht Sirupen an déidlech Drogen verschriwwen, meng Nier gescheitert a schwéier Bauch Schwellung Péng. Dunn ass mäi Gewiicht vun 160 Kg eropgaang an erëm duerch déi staark Corten Pëllen, déi vum Dokter verschriwwen waren, sinn ech all Dag méi fett ginn an ech krut sougenannte Courtney Obesitéit an ech sinn erëm op eng Stretcher geschéckt

op d'Sektioun vum selwechte Spidol fir éiweg Behandlung! No der umbilical hernia Agrëff, den Dokter sot mir, datt ech drësseg Milliounen Unitéiten vun Penicillin an Äre Mo eidel; Elo verstinn ech datt ech mat dësem Penicillin d'Schwell vum Doud erreecht hunn. Deemools hat meng kleng Duechter Häerzrheumatismus a muss all Woch eng Millioun zweehonnert Penicillin (Penador) sprëtzen bis den Alter vun 18. Op der anerer Säit waren mäi klenge Bouf seng Been vun de Säiten kromm an hien huet esou leiden. - genannt Rachitis. Meng Fra, déi un Aarmut a vill Krankheeten vu mir a menge Kanner leiden, huet eng Plainte beim Familljebetreiungsgeriicht gemaach a gefrot fir Ënnerhaltgeld, an ech konnt net Ënnerhaltgeld bezuelen wéinst menger niddereger Pai, ech hunn hir gescheed, dat heescht datt ech se retten aus dësem miserable Liewen. Ech bliwwen mat fënnef krank a verwaist Kanner. All Dag, wann ech mat Krankekeess-Heften bei d'Dokteren gaangen sinn, sinn eng grouss Quantitéit vun den Hefter gefëllt an e groussen Deel vu menger Pai gouf a Form vu Visiten, ECG an Laborkäschten verstoppt. Ech géif och e puer vu menger Pai fir d'Versécherungsfranchise verléieren.

Bis de Bichermeeschter vun der Schoul vu mengem Kand, dee meng Situatioun gemierkt huet, mir dat réit lessbuch proposéiert huet. Ech hunn dëst Buch mat voller Begeeschterung gelies an hunn den Inhalt ugeholl an zesumme mat mengen Kanner hu mir ugefaang 100% réi vegan ze iessen. Bannent e puer Deeg huet meng Asthma opgeléist; Dunn huet menger Duechter seng Conditioun no an no verbessert a mengem klenge Jong seng Been riicht gemaach, an ech hunn meng Jugend erëm opgeholl. Bannent sechs Méint ass mäi Gewiicht vun ongeféier 160 op 70 Kg erofgaang. Wärend dëser Zäit, andeems ech komplett rau iessen, hunn ech d'Liewen an d'Frëschheet vun engem Kand erëmgewielt an ech hu mir versprach datt ech ni déidlech Liewensmëttel beréieren. Ech verdanken meng Erléisung vum Ongléck un Ärem Buch."



Här Akbar Tofangchi- Nr 11, Khazaei Alley, Arabians Noperschaft, Naser Khosrow St, Teheran.

De Schrëftsteller vun dësem Bréif ass eng Dame déi zu Teheran Raw Vegans kënnt club all Dag no hirer Aarbecht an hëlleft eis am Club, an heiansdo hëlt si souguer e puer Videoen aus dem Club Wierker:

"Wéi ech Kriibs duerch roude Veganismus

iwwerwonnen hunn: Geschwënn wäert ech mäin zweeten Anniversaire feieren fir rau ze goen. Just virun zwee Joer, wéi mäi Kriibsschmerz an der Intensitéit eropgeet, gouf ech mat engem roude Liewensmëttelbuch agefouert, dat mäi Liewen komplett geännert huet. Tatsächlech huet dëst Buch mäi Liewen gerett.

Am 2533/2/21 *(persesche keeserleche Kalenner)* hunn ech eppes komesch a menger rietser Broscht gefillt. E bëssen opgeregt sinn ech bei den Dokter gaang, awer de Röntgen huet näischt ongewéinleches gewisen. No zwee Méint huet de Péng ugefaang a séier verschlechtert. Besicht Dokteren fir Behandlung ugefaang.

Den 2533/6/25 mat menger Erlaabnis gouf eng Operatioun gemaach; Wéi ech erëm bewosst sinn, hunn ech gemierkt datt meng riets Broscht verschwonnen ass, meng riets Hand war numm.

Meng Stëmmung huet sech net vill geännert bis den 2535/1/5, wéi ech Péng am lénksen Oberschenkel gefillt hunn, sinn ech bei e puer Dokteren gaang an no e puer Fotoen hunn se Schankenkriibs diagnostizéiert an bestallt eng

computeriséierte Bericht vun der Osteotomie vu Kapp bis Zeh. huelen An enger anerer Chirurgie fir ze verhënneren datt d'Krankheet weidergeet, meng Gebärmutter an Eierstocke goufen och geläscht. Véierzeg Deeg si vergaangen... d'Dokteren hunn gesot, ech sollt erëm an d'Spidol kommen. Ech hu beschloss an d'Ausland ze goen an d'Behandlung do weiderzemaachen. Ech sinn an Israel gaangen; Nodeems si meng riets Broscht ewechgeholl hunn, hunn se all dräi Méint Fotoe vu menger Lunge an der Liewer gemaach. Vill Stralung ass a mengem Kierper duerchgaang. Si hunn mech véierzeg Sessiounen mat Kobalt behandelt, an all Sessioun hu se Kobalt op enger Säit fir dräi Minutten an op der anerer Säit fir dräi Minutten gesa
An Israel hunn se erëm ugefaang Fotoen an Röntgen ze maachen, si hu Fotoe vu menger Strëmp gemaach, déi ech viru Joeren operéiert hat.

Schlussendlech huet mäin Dokter mir de ganze Prozess erkläert a gesot: "Si hunn Är Këscht spéit ewechgeholl, dës Krankheet attackéiert dräi Deeler vum Kierper, d'Lunge, d'Liewer a Schanken; Dir hutt fortgeschratt Schankenkriibs. De Kapp vun Ärem Femur ass sou dënn ginn datt ech mech froe wéi et net gebrach ass wann ech um Fligerstull souz?"

An Israel hunn si fofzéng Sessiounen Kobalt ginn. Ech sinn zréck op Teheran mat engem Koffer voller Fotoen, Bréiwer, Virschrëften an Instruktiounen. Ech hat Chemotherapie fir eng Woch zu Teheran, a vu siwen moies bis zwee nomëttes hunn se Salz op mäi Kapp geluecht. Well se d'Hormone gestoppt hunn, ass mäi Kierpergewiicht vu siechzeg-aacht Kilo op dräianzechzeg Kilo eropgaang. Si hu souguer virausgesot datt meng Hoer ausfalen an ech géif e Baart a Moustache wuessen. Enges Daags, wéi ech eng Kapsel huelen wollt, wéi ech d'Broschür gelies hunn, hunn ech gesinn datt et geschriwwe gouf datt dëst Medikament bis zu zwielef negativ Resultater an eventuell Doud huet; Awer ech war nach ëmmer lieweg, also hunn ech beschloss mech selwer ze nerven.

Zéng Méint méi spéit ass déi wichtegst Ännerung a mengem Liewen geschitt. Wéi ee vu menge Frënn, dee selwer gelähmt war, mir gesot huet datt hie sech no engem Mount réi Veganer vill besser fillt, hunn ech decidéiert och e réi Vegan ze ginn. Den nächsten Dag sinn ech an de Raw Vegan Club mat engem kranken an enttäuschte Kierper gaang fir iwwer hir Ernärungsmethod ze léieren. Ech hunn e puer Deeg hallef réi an hallef gekacht giess, ech sinn ëmmer méi encouragéiert ginn an endlech sinn ech en

absolute Matière lessen. Andeems ech Roh iessen fir den éischte Mount ass e Wonner a mengem Kierper geschitt. Meng Wenkbrauwen Hoer, déi komplett erausgefall waren, hunn ugefaang erëm ze wuessen; Ech hat méi Energie fir ze goen, meng Siicht huet sech verbessert an ech hu mech erëmbeliewt. Enges Daags sinn ech vun der Trap op de Marmerbuedem vun der Versécherungszentral gefall; Ech hu gefillt wéi wann ech gelähmt ginn. Mat deenen zwee Méint mat Raw Food goufen et sou vill Ännerungen a mengem Kierper, datt wann se erëm Fotoe vu mengem Becken a Been gemaach hunn, den Dokter sot: "Deng Schanken si méi gesond wéi mir." Et waren keng Spure vun deenen déiwe Wonnen a mengem Kierper lénks. Ech hunn all d'Dokumenter a Fotoen virun an no Matière Liewensmëttel gehalen. Haut, no zwee Joer vum roude Veganismus, hunn ech komplett geännert. Ech hunn keng Medikamenter während dëser Zäit geho Meng riets Hand, déi no der Operatioun komplett numm war, ass erëm normal. Mäi Kierper, deen no der Chemotherapie voller Pickel ënnert der Haut war a schwéier Péng hat, ass besser ginn an d'Pneuen sinn verschwonnen. Während dëser Zäit hunn ech zwanzeg Kilo verluer. Elo schaffen ech aacht Stonnen den Dag an ech sinn ganz aktiv a menger Fräizäit. Ech hoffen meng Zäit glécklech a gesond an dësem neie Liewen ze verbréngen.



Maryam Neshan BarJan, gebuer de 25. Juli 1931 - Teheran

***

Dës an Dausende vun anere Bréiwer, déi vu Raw-lesser vu verschiddenen Nationalitéiten op der ganzer Welt kritt goufen, beweisen datt déi Patienten, déi d'Benotzung vun Drogen a gekachten lessen ophalen, direkt an onverännerlech vun all Zort vu Krankheet geheelt ginn.

D'Zeitung "AVANGUARD", déi zu Jerevan, der Haaptstad vun Armenien publizéiert gëtt, schreift an enger vun hiren Ausgaben (1964, Nr. 98): "Eng Zuel vun Ingenieuren, Museker a Moler, all vun
déi Männer vu Léier sinn, si Raw-Eater ginn. Si versécheren lech datt se sou liicht a gesond fillen datt se net schweessen an d'Häerzklappe vun hiren Häerzer net fillen."

De Moskauer Journal mam Numm "SCIENCE AND LIFE" bekennt an seng Mäerz, 1965 Ausgabe datt et vill Matière-lessen ënner senge Lieser sinn, déi vu verschiddene Krankheeten geheelt goufen an d'Redaktoren iwwer déi voll Detailer vun hirer Erhuelung forméiert hunn.

An den Ëmstänn kann een net verstoen firwat Biologen an aner verantwortlech Autoritéiten net aktiv Moossnamen huelen fir d'Prinzipien vum Raw lessen ëmzesetzen. Firwat zécke si wann de Wee fonnt gouf fir hiert lescht Zil z'erreechen fir d'Mënschheet vu Krankheeten ze befreien an e glécklecht Liewen fir jiddereen ze garantéieren? Wa se wielen, kënne se all krank Persoun bannent zwee Méint heelen an d'Spideeler vun hire Patienten eidel maachen. Et ass d'Pflicht vun all nobele Mënsch hinnen ze froen ob se dëst Zil erreechen wëllen oder net.

Ech erkläre feierlech der ganzer Welt, datt AN DÉI VERSCHREIWUNG VUN GIFTE MEDICINEN AN D'RECOMMENDUNG VUN KAACHEN lesswueren ASS DÉI MÉI HÄRTLESS VERBRÉISCH GÉINT MËNSCHT BESICHTEN, WELL SI DÉI FAKTOREN SINN DAT

Ursaach ALL MËNSCH Krankheeten.

***



Schéinen 7 Joer ale wäissen Hond, Jackie lieft bei eis als réi Vegan aus dem éischte vu sengem Liewen.

Elo ass et einfach bewisen datt Fleesch iessen och fir anerer onnatierlech ass Déieren, a mir hu keng richteg Fleesch. D'Jackie ass zënter der Gebuert un d'Liewensmëttel gewinnt, déi mir iessen. Meeschte vu sengem Iessen besteet aus Weess, Datumen, Rosinen, Pistazien, Zaloten a verschidde Friichten, all dat a lieweg (raw) Form, well an eisem Haus gëtt et net emol een eenzege Gramm doudege Liewensmëttel. Dëse Hond ësst souguer Zwiebel a Rettich mat groussem Wonsch.
Wa mir en ausserhalb vun der Stad huelen, weit hien wéi e Lämmchen an de grénge Wisen. Am Verglach mat aneren Hënn ass dësen Hond extrem gesond, frësch a voller Energie. Wa mir d'Wëllef vu Léiwen, Leoparden a Wëllef wëlle gewinnt Planzen wéi dësen Hond ze iessen, wäerten se no e puer Generatioune komplett opginn, a roueg ginn, a si kënne mat aneren Déiere wéi Kéi zesummeliewen. Mee am Géigendeel, mir kënnen d'Kéi ni un Fleesch iessen gewinnt ginn.

Wat soll vermeit ginn?

Déi gedréchent Uebst, déi mat Schwefel oder schaarf Waasser veraarbecht ginn ass oder mat anere Chemikalien sollt net verbraucht ginn, well et keen Ernärungswäert huet an nëmmen eng gëfteg Substanz ass, sou datt souguer Würmer et net kommen. Dir sollt dat Olivenueleg net konsuméieren deen mat Chemikalien gefiltert gouf an net seng natierlech Faarf oder Geroch a Goût huet

an huet säin Ernärungswäert verluer. Salzeg Oliven, agemaachtent Gurken a Pickelen, déi mat Salz oder Esseg virbereet sinn, ginn net als lieweg an natierlech Liewensmëttel ugesinn. Och Esseg, Wäin a sou Iessen, déi aus hirem ursprénglechen an natierlechen Zoustand zréckkoum, hu keen Ernärungswäert. Salz gëtt och op eng Manéier virbereet, déi erwiermt a schiedlech ass, zousätzlech zu der Tatsaach, datt néideg Salz vum Kierper, an Uebst a Geméis existéiert. Benotzt keng Permanganat oder aner Desinfektiounsmëttel fir Uebst a Geméis ze wäschen.

Vermeiden waarm Zëmmeren, waarm Kleeder a dreckeg Loft. Benotzt keng Seef oder Shampoing, si enthalen Chemikalien, déi schiedlech sinn fir d'Haut an de Kierper; Duscht sou fréi wéi méiglech.

Raw Veganer iessen net onnatierlech, gekachten, Fleesch a fetteg Liewensmëttel ganz duuschtereg ginn; Et verbraucht net wäertlos Kalorien fir mat kale Waasser ze läschen, et schweesse net fir seng Plaz mat Waasser ze fëllen. Zousätzlech hunn natierlech Liewensmëttel genuch Waasser mat hinnen. D'Natur huet natierlech Liewensmëttel esou produzéiert datt se am Summer voller Waasser sinn an am Wanter niddereg Waasser. Wann e roude Iess duuschtereg ass, läscht hien säin Duuscht andeems hien eng Gurke oder eng Tomate oder eng Taass Uebstjus oder reng Quellwasser iessen. Fir dësen Zweck a fir Waasser fir Kompott etc. Am Prinzip soll e Live-Iesser keng chemesch oder gëfteg Substanzen a säi Kierper erlaben, och wann d'Quantitéit ganz kleng ass; et ass, datt hien net Krunn Waasser drénken soll. Dëst Waasser huet Chlor a Fluor, an egal wéi wéineg et ass, well et d'Kraaft huet Mikroben ëmzebréngen, huet et och d'Kraaft fir d'Zellen vum mënschleche Kierper ze beschiedegen. Mënschlechen Zellen sinn och sensibel wéi Mikroben, si ginn och séier vergëft a falen, staark Kritike ginn iwwerall op der Welt op dës falsch Praxis héieren. Verschidde Leit ënnerschätzen dës Vergëftung, si huelen dëst Krunnwaasser, fügen e puer nei Chemikalien a Gëfte derbäi, maachen et verschidde Faarwen a nennen et net-alkoholescht Gedrénks.

Eemol am Mount bréngen mir e puer Becher Waasser aus der Vanak Quell vun Teheran déi no bei eis ass a benotzen se. Et gëtt e groussen Ënnerscheed tëscht dem Geschmaach an dem Geroch vu Quellewaasser a Krunnwaasser.

Sprayéiere a chemesch Dünger ass eng vun den onweisen Handlungen vun de "ziviliséierte" Leit vun dëser Ära. Giereg Leit vergëft d'Äerd mat

chemesch Dünger a kënschtlech d'Produktbetrag erhéijen an amplaz seng Qualitéit reduzéieren; si sprëtzen Uebst a Geméis wann se reift a verkafen se direkt un d'Leit. Spéider gesäit den Dokter selwer, deen dës Sprëtz erfonnt huet, dat schlecht Resultat vu senger eegener Aarbecht an amplaz et ze stoppen, verbitt hien Uebst a Geméis ze iessen.

Elo datt d'Situatioun esou ass, sollten d'Leit de Schued net benotzen vum Sprëtzen als Entschëllegung a kachen Uebst a Geméis. Well wann d'Sprayéiere de Wäert vum Produkt ëm zum Beispill ëm 10% zerstéiert, zerstéiert d'Kachen de Wäert ëm 100%, a gläichzäiteg produzéiert et vill méi Gëft an dout Liewensmëttel wéi Sprayen. D'Leit sollten dës gëfteg Liewensmëttel gutt wäschen a gläichzäiteg géint dës onmënschlech Praxis kämpfen. Elo ginn d'Stëmme vun de Leit aus der ganzer Welt opgehuewen. Si bilden Associatiounen, drécken Zäitschrëften, a maachen speziell Geschäfter an Sanatorien a Pensiounshaiser op fir Leit mat Liewensmëttel ze ernähren, déi ouni chemesch Dünger a Pestiziden produzéiert goufen. E puer vun mengen auslännesche Matleefer, kafen e Land fir sech selwer fir e private Gaart ze hunn an hir Uebst- a Geméisbedürfnisser ouni chemesch Dünger ubidden a liewen a richteger Fräiheet.

Abenteuer vun der Teheran RawVegans Association Ech hu beschloss mäi

Buch op Franséisch, Däitsch, Spuenesch an Arabesch ze iwwersetzen an ze verëffentlechen, an och Bicher aus ganz interessanten Bréiwer ze maachen a meng global Aktivitéit auszebauen, awer Frënn a Raw Foodisten hunn insistéiert e Club zu Teheran ze grënnen . Zesumme mat e puer Grënner hu mir tëscht eis eng Zomm Sue gesammelt, eng Charta ausgeschafft an d'Aarbechten ugefaangen. Ech hunn meng zwee grouss Zëmmeren um Rez-de-Chaussée vu mengem Haus mat Waasser, Stroum an Telefon gratis dem Club ginn an zwee an en halleft Joer fir de Veräin an de roude vegane Restaurant ze managen.
Ech hunn Memberen gesammelt, déi meng Philosophie an der Verfassung vun eiser Gemeng trei waren, a si waren aktiv, gehollef, organiséiert frëndlech Versammlungen, hunn iwwer d'Resultater geschwat, déi se vum Roh Iessen kritt hunn, Kaddoen gesammelt, a si hunn de Geck gemaach wéi eng grouss Famill an an dësem Manéier mir iwwer 900 Memberen gesammelt.

Ee Joer no der Formatioun vun der Grupp, Här Javad Ramezani, dee schwéier krank war an d'Dokteren de Mo geschnidden an

Duodenum an huet Verännerungen am Mo, hien koum an de Club stierwen (no wat hie gesot) a gouf Member, hie gouf e Matière lessen a war vum Doud gerett. Hie war ganz interesséiert fir d'Aktivitéite vun der Gemeng a gouf als Member vum Verwaltungsrot gewielt. Leider konnt hien ni déi déif an einfach Philosophie vum roude Veganismus verstoen. Hien huet heiansdo gesot: "Mäi Gedanken ass nach net dem Aterhov säi Geescht erreecht, et kann enges Daags dohinner kommen." Ech hunn op dës Deeg fir Joer gewaart, awer ëmsoss. Den Här Ramezani sot: "Aterhov soll Dokteren a medizinesch Wëssenschaft net attackéieren an hir falsch Aktivitéiten veruerteelen." Mä ech hat dës Meenung net an ech wollt de Leit d'Wourecht soen.

Wéi d'Aktivitéite vum Veräin e bëssen gutt gefall sinn, hunn ech den éischte Stack vu mengem Haus eidel gemaach, mat engem Drëttel vum Loyer vun de Courtiere bäigefüügt an déi fréier Zëmmer bäigefüügt an dem Veräin ginn (d'Halschent vum Haus gehéiert zu mengem Fra.Ech kréien kee Loyer vu menger Halschent). Ech hunn op eegene Käschten eng speziell Dier zur Strooss opgemaach an en 30 Kubikmeter Keller gebaut fir d'Lagerung, d'Membere vun der Gemeng hu keng regelméisseg Versammlungen, mir hunn e Verwaltungsrot ënnert e puer vun den aktive Memberen ernannt, an fir fir dem Här Ramezani ze beweisen, datt Hien a sengen Usiichten falsch ass, loossen ech hie selwer de Comité wielen. Hien huet den Dr. Mohammad Kaar (Professor vun der Teheran Medical University) als President vum Verwaltungsrot. Dësen Dokter huet e Buch mam Numm "Raw Vegetarianism" geschriwwen, voller absurden a sënnlosen Laborformelen an hien huet dem Publikum seng Zäit mat wäertlos Virliesungen verschwenden. Hien huet geschwënn zum Opstand am Veräin gesuergt, datt mir hien no dem Artikel 29 vun der Veräinsverfassung missten aus der Memberschaft erausginn. Hien ass mat e puer vu senge wéi-minded Leit, investéiert an opgemaach engem Club genannt "Wëssenschaftlech Raw Vegetarianism" op Ministeren St, all Persoun verluer 40 oder 50 dausend tomans an zougemaach et, puer Leit och bedauert hir Aarbecht an nees eise Club. Den Här Ramezani huet net vu senger falscher Handlung geléiert, mä am Géigendeel, amplaz vun engem Dokter, huet hien zwee oder dräi aner Dokteren an de Club bruecht fir Ried ze halen.

Wa si meng Wierder akzeptéiert hätten, déi ech viru Joeren am Raw-Eating Buch geschriwwen hunn, wieren déi meescht vun de Leit, déi an de leschte Joere gestuerwen sinn, elo lieweg. Zum Beispill den Dr. Iqbal, de Chef vum medizinesche System,

deen mech dem Geriicht iwwerginn huet fir bestrooft ze ginn, awer hie selwer gouf am richtege Liewen bestrooft a gestuerwen. Glécklecherweis huet d'Geriicht d'Plainte vum medezinesche System als Basislos entlooss an a menger Gonschten entscheet. De medezinesche System huet behaapt datt ech d'medezinesch "Wëssenschaft" stéieren, awer ech hunn näischt mat hinnen ze dinn, ech weisen just de Wee vun der Natur an dee richtege Wee wäert d'Leit gesond halen an se heelen, an als Resultat, Akommes Wee vun Dokteren ass blockéiert, awer kee Geschäftsmann gär datt säi Geldgeschäft zerstéiert gëtt! Am Buch "Raw-Eating", an deem d'Philosophie vum Raw Food interpretéiert gëtt a mat der Leedung vun dësem Buch d'Gesellschaft vu roude Veganer geformt gëtt, ginn e puer Grondpunkten erwähnt, déi d'Feelheet an d'Schädlechkeet vun der Medizinwëssenschaft beweisen.

Ech vertrauen vill op de Flux vun dëser Associatioun a Club well ech hunn fir ze beweisen wéi ech all meng Zäit fir sechs Joer verschwenden, vun globalen Aktivitéiten ewech bliwwen, haart geschafft a Suen ausginn, awer all dës Efforte goufen verschwenden well e puer Cheaters, si hunn d'Gemeinschaft, de Club, an de Restaurant mat all senge Besëtzer geholl a Miwwelen aus mir an der real Membere vun der Communautéit an iwwerginn hinnen un de Géigner. Här Javad Ramezani, engem grausam a Geld-Liebhaber räiche Geschäftsmann; Hien konnt déi déif Bedeitung vun der ganz einfacher an exzellenter Philosophie vum roude Veganismus net verstoen, am Géigesaz zu menger Meenung, huet hie geduecht datt hien seng Destinatioun méi séier duerch d'Wëssenschaft géif erreechen. Hien huet u senger Meenung sou vill gegleeft a war sou sécher vun der eegener Selbst, datt hien decidéiert huet eppes ze maachen fir mech aus dem Club ze verdreiwen a sech a menger Plaz a seng wëssenschaftlech Philosophie am Plaz vum Naturgesetz ze setzen. Si hunn dem Dr Majdi säi Buch "Iessen a schéin ginn" gesat amplaz réit Iessbuch an iwwerhuelen de Club mat Hëllef vun Dokteren. Fir dëst geféierlecht Zil z'erreechen, huet hien Honnerte vu Verstéiss, Gesetzesverletzung, Ligen, Geforen, Zwang, Inszenéierung, asw misse benotzen. Éischtens huet hie probéiert de MohammadReza Mahtabi an de Manouchehr Safarzadeh (zwee Membere vum Verwaltungsrot) vun him ewech ze kréien .

Den Här Mahtabi, en 28 Joer ale landwirtschaftlechen Ingenieur, deen eng schwéier Nier Krankheet iwwerlieft huet andeems se rau Liewensmëttel iessen, huet gehollef de Club fir e puer Méint ze reparéieren. Hie war en talentéierte jonke Mann, deen houfreg all d'Verdrahtung, d'Sanieren, d'Molen an d'Schräinerei vum Veräin mat der Hëllef vun

Här Safarzadeh. Duerno huet hien sechs Méint laang de ganze Club a Restaurant geréiert. Hien huet d'Virbereedung vu roude Zaloten studéiert an e Buch geschriwwen mam Titel "Raw vegan foods, the only human food". Den Här Mahtabi wollt eng landwirtschaftlech Firma fir d'Gesellschaft grënnen, awer säi Plang gouf net fäerdeg gelooss, well dat richtegt Land net fonnt gouf; Den Här Mahtabi ass net ganz räich, a wa mir him eng kleng Pai geschenkt hätten fir de Club ze managen an hien ze halen, da wier eise Veräin net an dëser miserabeler Situatioun gewiescht, mä den Här Ramezani gouf esou belästegt datt hien vun eis fortgelaf ass. a sot zu senge Frënn: "Ech wäert goen, gekacht iessen a stierwen." An hien huet datselwecht gemaach. Hien ass op Khorramshahr gaang, krut eng Aarbecht an der Keshavarzi Bank, ass vun doheem, Frënn a Leit fortgaang, eleng bliwwen, gekacht, an als Resultat ass seng Nier Krankheet erëm opgetaucht an hien ëmbruecht.

Den Här Manouchehr Saffarzadeh huet haart fir de Veräin geschafft an gehollef, mee well hien déi déif Philosophie vum roude Veganismus am beschten verstanen huet an et ëmmer verteidegt huet, war et well den Här Ramezani hien op dës Manéier als Feind ugekuckt huet. De Bord gouf verspreet. Den Här Safarzadeh ass op Shiraz gaang an den Här Abulfazl Sadarat ass op Jahrom gaang, den Här.
De Ramezani an den Här Kayhani sinn bliwwen, den Här Abulfazl Kayhani ass keng wichteg Persoun, hien ass e Familljemember vum Här Ramezani a sengem treie Frënd. Ech sinn ëm dës Zäit dräi oder véier Mol am Ausland gereest, réi Veganer invitéieren mech iwwerall op der Welt, si wëlle mech gesinn, an ech ginn heiansdo se gesinn. An dëse Situatiounen huet den Här Ramezani d'Feele gesinn eidel an huet seng Diktatur ugefaangen. Mir hunn eng Verfassung opgestallt vun erfuerene Jurist, déi alles virausgesinn hunn a meng Autoritéit gestäerkt hunn fir esou Verstéiss ze verhënneren; Mee den Här Ramezani kennt d'Gesetz net. Fir hien ass säi Wonsch d'Gesetz.

No den Artikelen 18, 21, an 29, Här Ramezani an Här.
Kayhani goufen legal aus der Gemeinschaft verdriwwen, an all Beweegung, déi se géint mech gemaach hunn, war illegal an zwanghaft. Wann ech wollt, hätt ech meng Autoritéit mat Zäit genotzt, se ewechhuelen an d'Gestioun vum Veräin iwwerhuelen, mä sou komesch wéi et schéngt, hat ech e besonneschen Interessi un den Här Ramezani fir säin aktiven an dynamesche Geescht, besonnesch datt hien aktiv war an der Associatioun gehollef huet. Hien hat e Seminar a sengem Gaart organiséiert. Ech wollt hien net opreegen; Ech waarden ëmmer op hien fir säi Feeler z'akzeptéieren an zréck bei eis ze kommen.

Vläicht huet hien mech gespott a sech als schlau ugesinn well hien d'medezinesch Wëssenschaft acceptéiert, awer ech net. Hien huet gesot: "Et muss all Zorte vu Mëttelen a Pläng benotze fir ze kämpfen." Den Här Ramezani huet ee vu senge Frënn a Klassekomeroden, den Här Mostaan, als Buchhalter ernannt, deen all d'Suen, déi aus dem Verkaf vum Restaurant, dem Büro, an der Memberschaft gesammelt goufen, op d'Bank hëlt an op dem Här Ramezani säi perséinleche Kont schëdden. Wat mécht den Här Ramezani mat dëse Suen? Keen weess an äntwert kengem. Den Här Ramezani hat e Sigel gemaach; Sonndes an Dënschdes vun 16.00 bis 20.00 Auer an Donneschdes vun 13.00 bis 15.00 Auer goufen d'Virträg an d'Patiente gratis vun Dokteren an Ernährungsspezialisten ënnersicht. Dee Siegel setzt hien op d'Blieder, déi ech op meng eegen Käschte gedréckt haten, well den Här Ramezani keng Sue fir Reklammen ausgëtt. De medezinesche System huet mir beschwéiert datt ech an der medizinescher Aarbecht amëschen, elo mécht den Här Ramezani dat.

Si hunn Akupunktur am Club fir eng Zäit ugefaangen; Fraen, Kanner, al a jonk, sëtze bei der Mauer mat Nadelen an den Oueren, Nues, Lëpsen, Stir, Hänn a Knéien wéi roueg Statuen! Si waarden op d'Krankheet aus dem Tipp vun der Nadel eraus ze sprangen an se ze retten!
Wéi eng witzeg Szenen kreéiert d'Ignoranz vun de gekachte Leit net? Den Dr Nawab huet eng Ried duerch de Redner vum Club gemaach an ugekënnegt datt hien net mat der Hovannessian Meenung averstanen ass. Ganz gutt, Här Nawab, wann Dir net mat menger Philosophie averstan sidd, wat maacht Dir an dësem Club? Et gi Millioune vu Leit op der Welt, déi géint raw Veganismus Philosophie sinn, hunn se all d'Recht an eisen eegene Club anzegoen a géint eis ze schwätzen? Wéi ech en Avis iwwer dës Entwécklungen erausginn hunn, fir d'Memberen z'informéieren, huet dat den Här Ramezani rosen gemaach; Hien huet d'Schloss op der Dier vum Haff geännert, déi ech selwer geschaaft hunn an et mat Blummen gepflanzt hunn, sou datt ech net an den Haff kommen fir de Gaart ze Waasser; D'Dier op mäi Büro ass gespaart an ech hu missen eng nei Dier fir mäi Büro aus der Gang opmaachen. D'Entréesdier vum Club aus dem Gank ass och vun hannen gespaart.

Et war Zäit fir en neie Verwaltungsrot ze wielen. Här Ramezani gefrot e puer Leit d'Invitatiounen ze preparéieren. Invitatiounen goufen geschriwwen an an Enveloppe geluecht. Den Här Ramezani huet dës Enveloppe bei sech heem geholl fir se ze stempelen an ze posten, awer net emol eng vun hinnen gouf gepost, sou datt keng

vun de Membere vun der Kongregatioun iwwer d'Wahle vum neie Verwaltungsrot wosst. Während dësen Deeg hat den Här Ramezani all d'Dokumenter vun de Memberen gesammelt an heem bruecht. Hien hat den Här Mostaan bestallt, keen als Member unzehuelen. Dëst ass e grousst Verbriechen. Een huet den Här Ramezani gefrot, datt e gewëssenen Här Member wëllt ginn, firwat hutt Dir net ugeholl? An hien huet geäntwert: "Ech hunn seng Erscheinung net gär." Keen Diktator op der Welt ass gewëllt esou eng ruppeg Äntwert ze ginn. Zu sengem Haus huet den Här Ramezani Frënn, Bekannten, Noperen, Verwandten an aner Leit op d'Versammlung invitéiert an jidderee vun hinnen eng Memberskaart ginn, fir datt si an de Veräin eragoen a fir hien um Wahldag ofstëmmen.

Um ernannten Dag vun de Wahlen geet den Här Ramezani an de Club mat enger Grupp vu gefälschte Raw Iessen Pretenders an dem Text vun enger neier Verfassung, mat engem neien Numm, mat engem neien Zentrum a mat enger neier Philosophie, déi vum Här Ramezani a sengem Haus mat nëmmen engem *"geheime" Vote* ugeholl gouf. Hien huet eng Grupp vun Dokteren an anerer virgestallt, déi hie selwer mat engem "geheime" Vote gewielt huet a gesot: "Wien d'accord ass, hieft seng Hand op." Verschidde Söldner hunn hir Hänn iwwerrascht an den Här. Ramezani annoncéiert: "Et gouf guttgeheescht." Verschidde richteg Membere vum Club, protestéiert. Ech sinn aus mengem Haus an de Club erakomm an hunn ugekënnegt, datt den Här Ramezani scho laang als Member vun der Gemeng verweigert gouf, also weder d'Wahlrecht nach ze wielen a gewielt ze ginn. Dës Wahl ass illegal a gefälscht. Den Här Ramezani huet dës Wahl ugemellt a mir hunn net protestéiert, well dës nei Associatioun net mat eiser Zesummenhang ass. Dëst ass eng nei Gemeng mat engem neien Numm, mat engem neien Zweck, mat enger neier Plaz, mat enger neier Verfassung, mat neie Bicher, mat engem neie Grënner a Sekretär. Jiddereen ass fräi fir sech selwer en Zil ze wielen, e puer Gläichgesinn ronderëm sech ze sammelen, eng Gesellschaft ze grënnen an ze registréieren; Awer an der Geschicht gouf et net gesinn datt eng illegal Grupp an d'Bevëlkerung vu senge Géigner erakënnt, eng gefälschte Wahl fir sech organiséiert, d'Haaptgrënner vun der Gemeinschaft ewechhëlt an all d'Eegeschafte vun der ursprénglecher Bevëlkerung erfaasst. Dëst ass wéi wann de Feind eng Stad belagert, e puer Awunner vun der Stad d'Paart opmaachen an d'Stad un de Feind iwwerginn. D'Roh Iessen Gesellschaft ass géint déi falsch Aktivitéit vun Dokteren. Den Artikel 17 vun der Verfassung seet: "Ee richtege roude Vegan ni

gëtt krank a brauch keng medizinesch Behandlung a Prozeduren."
Wat Accidenter an Accidenter ugeet, trainéiere mir réi vegan Chirurgen déi ouni Antibiotike, ouni Serum an ouni Déierprotein operéiere wäerten.

Si soen mir "firwat sidd Dir net averstanen mat dësen Dokteren, déi rau sinn iessen an iwwer réi Liewensmëttel schwätzen?" Et stëmmt net. Den Dokter Majdi seet de Leit: "Heiansdo kënnt Dir et gekacht iessen, et ass kee Problem." An hie ësst selwer, den Dr. Nawab mengt datt réi Liewensmëttel lues a lues ufänken soll. Aus dem Ausgesinn an dem Ausgesinn vum Dr Rashti (eent vun den neie Verwaltungsrot) kann ee verstoen datt hien kee roude Vegan ass. Dës Dokteren hunn de Raw Food Club zum Zentrum vun der Reklamm gemaach a sammelen Cliente fir hire Büro fir Ruhm ze kréien. Den Dr Nawab ass President vum Verwaltungsrot ginn, wat wäert seng Présidence sinn? Just datt hien eng Stonn an der Woch iwwer Protein a Vitamine schwätzt an dat ass et? De President soll d'Affäre vum Club presidéieren.

Ech wonneren wéi Dr Majdi, Dr Nawab, Dr Rashti an aner Verwaltungsrot Memberen gewielt vum Här Ramezani, egal wéi vill se géint meng Philosophie sinn, wéi se ausgemaach hunn un dëser gefälschte Wahl mat dëser schändlecher Inszenéierung deelzehuelen an Hovannessian, de Grënner a permanente Sekretär vun der Associatioun ze läschen? Si hunn d'Grënner ersat, si hunn de Club, deen ech fir sechs Joer erstallt a geréiert hunn, aus menger Hänn geholl, a si hunn de Club mat all sengen Ausrüstung an Ariichtungen mat Kraaft iwwerholl. Eis Associatioun brauch keng "wëssenschaftlech" Virträg. Wa mir de Kommando vun der Natur akzeptéieren *"iessen net gekachten Saachen, iesst net d'Déieren, iesst rau vegan Iessen sou vill wéi Dir wëllt a wat Dir wëllt."* Mir brauchen näischt anescht ze héieren.

Den Här Ramezani stellt sech e Wëssenschaftler vir. Wann d'Roh Iessen mech ëmginn a Froen stellen, geet den Här Ramezani an d'Gespréich a schwätzt iwwer Glukos a Glucogen. Enges Daags, während engem Sträit, huet den Här Kayhani ugefaang mech ze schwieren. Hien huet seng Hand opgehuewen a fënnef oder sechs Mol geruff: "Armenesch, Armenesch, Armenesch." Wéi wann Armenesch eng Zort Fluch ass! Ech sinn houfreg Armenesch ze sinn an houfreg Aryan ze sinn an a Persien ze liewen. D'Armenier goufen ni vu persesche Matbierger schlecht behandelt an hunn ëmmer hire Respekt genoss. Haass tëscht Natiounen ze kreéieren ass eng vun de schlëmmste Saachen. Ähnlech geschitt eng

Dag während enger Verwaltungsrotssitzung, während engem Sträit, huet den Dokter Kaar e Moment d'Berouegung verluer an huet ugefaang op mech ze schwieren, datt ech a mengem Liewen nëmmen aus dem Mond vu Leit op der Strooss héieren hunn. Ech souz roueg an hunn erstaunt nogekuckt wéi dës respektabel Persoun sech verluer huet an net verstanen huet wat hie seet. Hien huet d'Hänn op den Dësch geschloen a gesot: "Dir gitt erop a sëtzt Iech an Ärem Zëmmer, hei ass eis, net Ären." Well hien an der viregter Zäit säi Verhalen bedauert hat an mech ëmkuckt, mech Kuss an entschëllegt, hunn ech him verzeien; Mä déi zweete Kéier goung et komplett ausserhalb. Mir hu missen hien zesumme mam Här Azdanlou net nëmmen aus dem Verwaltungsrot, mä och aus der Memberschaft vum Veräin erausweisen.

Fir mech ze nerven, huet den Här Ramezani meng Loyer fir fënnef net bezuelt Méint. Enges Daags ass hien verréckt an de Club geplatzt a wéi hien gesinn huet datt ech mat e puer Leit iwwer Raw-Iessen schwätzen, huet hien gejaut "Gitt eraus. Dunn huet hien den Aarbechter, deen hie grad agestallt hat, bestallt: "Geheis dat eraus." Dësen Aarbechter huet mech och gedréckt a mech aus der Trap vun der Entréesdier erausgehäit, an ech sinn op de Buedem gefall a mäi Kapp huet e Motorrad geschloen a gouf blesséiert. Wann ech net e Raw Foodist wier, hätt ech e Schlag. Mir sinn op de Policebüro gaang a vun do un de medezineschen Examinator, dësen Aarbechter wollt sech selwer befreien an huet haart widderholl: "Aterhov seet, datt wann Dir den Dësch beréiert, wäert Dir Gewiicht verléieren." Hien hat sou vill vum Raw Iessen geléiert! Den Här Ramezani wollt dem Enquêteur och e puer Pabeieren weisen, mä den Enquêteur huet se zréckgedréckt. Sécher, Mr. De Ramezani wollt seng berühmt Verfassung weisen a beweisen datt hien de Sekretär vun der Gemeinschaft ass an ech den Troublemaker sinn. Wat konnt ech hei maachen? Ech verzeien a koum eraus; War dëst déi lescht Szen vu Comedy oder Tragedie? Ech weess et net; Den Här Ramezani soll äntweren. Hien huet mech vill Mol menacéiert, datt hien eppes maache géif fir mech ze zwéngen, plakeg aus Persien ze flüchten! Vläicht ass et säi Brauch well hie säi Liewen menger Philosophie verdankt. Dëst ass och eng Zort Thanksgiving. Wann se him froen: "Da wou ass Aterhov?" Hien äntwert: "Hien ass Anti-Wëssenschaft." *Hei erklären ech datt all Schued fir mäi Liewen a mengem Besëtz vun him ass (oder déiselwecht penetréierend Agenten).*

Egoismus an onkloer Rëtsch dreift e puer Leit op de Punkt wou mäi Telefonbuch dat d'Nimm vun alle Memberen enthält

goufen ugemellt an zwee Dossier voller englesch Mailen (ongeféier dausend) feelen a mengem Büro. Ech kann net soen, wiem seng Aarbecht dësen éierlechen an onwürdege Akt ass, awer ech weess esou vill datt et d'Aarbecht vun enger Persoun ass, déi Kontakt mat den Unhänger vum roude Veganismus wëll maachen an se mëssbrauchen. Et ass kloer datt déi Persoun déi se geklaut huet se net ëffentlech benotze kann. Wien dat gemaach huet, huet et aus Ignoranz gemaach. Ech verzeien a froen, datt wann hien e bësse Mënschlechkeet a sengem Häerz fillt, nodeems hien seng Bedeitung vun hinnen kritt, dës Bréiwer op mech zréck posten; well dës Bréiwer fir mech a fir d'Geschicht vum roude Veganismus an Zukunft extrem wichteg a wäertvoll sinn.

Elo wou ech net an de Club ginn, kommen déi behandelt Leit op den zweete Stack vu menger Villa fir Merci ze soen an Informatiounen ze kréien a Bicher ze kafen. Mir hunn eng Gemeinschaft gegrënnt mat enger Philosophie geschriwwen am Buch vu Raw Food. Jiddereen deen dëst Buch net akzeptéiert kann net Member vun dëser Gemeinschaft ginn. Dokteren déi wëllen Member vun der Raw Veganer Associatioun ginn, sollen hir Büroen zoumaachen an de Patiente keng Rezepter oder Gëfte schreiwen, mä si sinn dach Dokteren a kënnen hiert falscht Wëssen net ganz opginn, a wa se dat maachen, hunn se näischt ze maachen an hunn näischt ze soen. Si Virtrag an eisem Club iwwer Vitaminnen, Proteinen an Eegeschafte vu Planzen. Dës Wierder si just Nonsens, Mythen, Fantasie a Fabrikatioun. Am Ufank hu si dräimol d'Woch Virtrag gemaach, spéider een Dag an der Woch an nëmmen eng Stonn. Geschwënn wäerten d'Leit midd ginn dës Wierder ze héieren a si wäerten aus Wierder lafen, wat maache se als nächst? Wéi vill kënne se d'Leit täuschen?

No allem, wann en Dag, Ramezani seng Studien déif an akzeptéiert seng Feeler, opginn medezinesch *Wëssenschaft,* zréck an d'Natur an d'Gesetzer vun der Natur ënnerwerft, mir sinn oppen him ze akzeptéieren an ech wäert ignoréieren wat Schwieregkeeten mir gemaach gouf; Et gëtt kee Gruef an der Ethik vu richtege roude Veganer, mir sinn Verzeiung.

Raw-Veganismus steet méi héich wéi all Revolutiounen an der Geschicht

D'Madame Astrie mat engem Grupp réi-veganer Kanner aus dem Weesenheem



Eng Grupp vu réi-veganer Kanner am Nancy Anna Zabler Weesenheem an Australien



Arshavir Ter Hovannessian



E Beispill vun engem richtege Mënsch, den Initiator vun enger neier Welt ouni Krankheet, Aarmut, Honger, Krich a Mord, e Beispill vun engem komplette roude Vegan aus dem 20. Joerhonnert, Anahit, den ***20 .*** *Joer-al Duechter vum* ***Aterhov,*** *déi ni eng eenzeg Mossel vu gekachten Saachen konsuméiert huet an ni Drogen oder Impfungen geholl huet.*



15 Joer ale Anahit (faarweg Bild)

10 Joer ale Anahit (faarweg Bild)

Logo vun der Teheran Raw-lessen Societeit



Ënnerschrëft vum Auteur

Teheran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Teheran Stad, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Tel: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Raw Veganismus, eng Revolutioun duerch Evolutioun